PSIHOTESTE

EDIŢIA A III-A

Prefaţă:
Prof. univ. dr. HORIA PITARIU

Coordonare:
ADINA CHELCEA

Societatea "ŞTIINŢĂ & TEHNICĂ" S.A.

2002

S.C. ŞTIINŢĂ & TEHNICĂ S.A.
Bucureşti, Piaţa Presei Libere nr. 1,
sector 1, cod 79781

Coordonare: Adina Chelcea
Coperta: Marius Buruianu
Corectura: Lia Decei
Tehnoredactare: Marius Buruianu

Pentru comenzi vă rugăm să contactaţi

ŞTIINŢĂ & TEHNICĂ S.A.
Bucureşti, Piaţa Presei Libere nr. 1,
sector 1, cod 79781
Tel.: (01) 665 27 75
Fax: (01) 222 84 94

I.S.B.N. 973-96236-2-x

Traducerea, adaptarea şi prezentarea testelor:

Cercetător ştiinţific	Mariana CALUSCHI (M.C.)
Prof. univ. dr.	Septimiu CHELCEA (S.C.)
Psiholog	Rodica CORNIANU (R.C.)
Sociolog	Sorin CRĂCIUN (S.Cr.)
Lector univ.	Ion DAFINOIU (I.D.)
Redactor	Lia DECEI (L.D.)
Cercetător ştiinţific dr.	Ana GUGIUMAN (A.G.)
Psiholog dr.	Ştefan ILLI (Ş.I.)
Psiholog	Carmen IONESCU-STAN (C.I.S.)
Prof. univ. dr.	Nicolae MITROFAN (N.M.)
Cercetător ştiinţific dr.	Pavel MUREŞAN (P.M.)
Profesor	Radu MUŞAT (R.M.)
Prof. univ. dr.	Adrian NECULAU (A.N.)
Cercetător ştiinţific dr.	Eugen NOVEANU (E.N.)
Redactor	Maria PĂUN (M.P.)
Cercetător ştiinţific dr.	Aurora PERJU-LIICEANU (A.P.L.)
Prof. univ. dr.	Horia PITARIU (H.P.)
Redactor	Viorica PODINĂ (V.P.)
Lector univ.	Pavel POPESCU (P.P.)
Lector univ. dr.	Mihaela ROCO (M.R.)
Cercetător ştiinţific	Irina SCORŢAN (I.S.)
Conf. univ. dr.	Filaret SÎNTION (F.S.)
Cercetător ştiinţific	Jenica SÎNTION (J.S.)
Cercetător ştiinţific dr.	Ana STOICA (A.S.)
Conf. univ. dr.	Larisa STOG (L.S.)
Prof. univ. dr.	Ursula ŞCHIOPU (U.Ş.)
Cercetător ştiinţific	Dorel ŞULEA (D.Ş.)
Sociolog	Ion TIŢA-CĂLIN (I.T.C.)
Studenţi	Cornel BÎLBĂ (C.B.)
	Liviu CHELCEA (L.C.)
	Tiberiu CHELCEA (T.C.)
	Oana CORNIŢĂ (O.C.)
	Dănuţ TRIFU (D.T.)

CUPRINS

Testul psihologic: iluzie şi realitate

Sînteţi nerăbdător să daţi curs invitaţiei de a rezolva teste? Vă vom prezenta cîteva. Precis veţi îndemna şi pe unii prieteni sau pe proprii copii să completeze asemenea teste. De ce oare acest interes? Răspunsul este foarte simplu: fiecare aspiră la autocunoaştere şi la o mai bună cunoaştere a altora. Pentru aceasta avem însă nevoie de un instrument de măsură, altul decît propria judecată subiectivă. Aşa s-au născut testele, cu mult înainte ca psihologia să se fi constituit ca ştiinţă şi testele psihologice să fi devenit obiect al investigaţiei ştiinţifice a personalităţii.

Diletanţi şi şarlatani

Întotdeauna, la punctele de intersecţie a unei ştiinţe cu altele, în locurile încă vag definite, acolo se află terenul de predilecţie al acţiunii diletanţilor şi şarlatanilor. Asemenea exponenţi au fost atraşi şi de psihologie, în general, de psihodiagnostic, în special. De-a lungul timpului s-au perindat prin psihologie frenologii, fizionomiştii, astrologii, chiromanţii ş.a. Toţi au reclamat capacitatea de a diagnostica aptitudinile şi însuşirile de personalitate, prescriind o anume carieră prin examinarea conformaţiei craniului, a unghiului maxilarului, a liniilor din palmă sau a datei naşterii. Ecouri ale unor astfel de practici mai apar şi azi. Amintim în acest context teoria pseudoştiinţifică a psihoritmurilor şi practica horoscopului, faţă de care s-a luat atitudine publică la timpul potrivit de către personalităţi ştiinţifice şi reviste de specialitate sau chiar de popularizare a ştiinţei. Pe această linie se înscrie şi efortul nostru de a-i informa pe cititori asupra unei metode ştiinţifice de investigare a personalităţii – testul psihologic. Intenţia noastră este de a oferi cîteva noţiuni ştiinţifice, dar totodată şi de a atrage atenţia că psihologia este practicată de persoane anume pregătite, diletantismul şi amatorismul în acest domeniu fiind periculoase.

Ce este un test psihologic?

Termenul "test" este în prezent mult utilizat; el a înlocuit ceea ce într-o accepţie mai largă se numea "probă". Sportivii trec diverse teste pentru a fi acceptaţi la o competiţie, elevii dau la şcoală teste de cunoştinţe, angajările se fac pe bază de teste, pentru examenul de conducător auto există teste de circulaţie şi de conducere etc. Testele psihologice reprezintă o aplicaţie sistematică a cîtorva principii relativ simple în vederea măsurării unor atribute individuale considerate ca esenţiale în descrierea sau înţelegerea comportamentului uman. Ele sînt importante pentru că sînt utilizate în deciziile cu privire la oameni. De exemplu, psihologii şcolari le utilizează în orientarea profesională, cei industriali în selecţia şi repartiţia profesională, iar psihologii clinicieni în stabilirea mijloacelor de tratament şi evaluarea efectului acestora asupra bolnavilor etc. Domeniul testării psihologice are, prin urmare, o considerabilă importanţă practică; testele estimează un evantai larg de însuşiri ale personalităţii: inteligenţa, motivaţia, memoria, anxietatea, trăsăturile de caracter etc. Predicţiile prin teste trebuie privite cu foarte multă precauţie; ele au în general o valoare statistică. În ciuda acestei limite, menţionăm că alt sistem de evaluare a personalităţii nu există, testul fiind considerat drept cea mai adecvată şi economică metodă de informare, capabilă să ducă la decizii despre oameni.

Atributele psihologice, cum ar fi inteligenţa şi creativitatea, nu pot fi evaluate prin aceleaşi tehnici ca şi atributele de ordin fizic (înălţimea, greutatea, viteza de deplasare etc.). Atributele psihologice nu se manifestă prin nici o unitate fizică; ele se reflectă numai în comportamentul oamenilor. Ca atare, măsurarea psihologică nu poate fi comparată direct sau simplu cu măsurarea fizică.

Un test psihologic este deci un instrument de măsurat definit prin trei caracteristici:

- un test psihologic este un eşantion de comportament
- acest eşantion este obţinut în condiţii standardizate
- sînt stabilite reguli precise de administrare şi cotare sau pentru obţinerea informaţiilor cantitative de la eşantionul respectiv.

Fiecare test psihologic cere celui testat să facă ceva, reacţia comportamentală fiind utilizată la cuantificarea unor atribute specifice (de exemplu sociabilitatea), sau să estimeze un criteriu specific (bunăoară eficienţa profesională). Un test de conducere auto va plasa candidatul într-o situaţie care să-l confrunte cu elementele specifice conducerii; numai astfel setul de comportamente declanşate va fi reprezentativ (nu şi exhaustiv). Testul, înainte de utilizare, presupune o experimentare de teren, în sensul administrării sale la un lot mare de subiecţi. În funcţie de performanţele obţinute, se poate construi un standard de evaluare şi examinare. De asemenea, pentru orice test psihologic sînt fixate regulile de notare-corectare; sistemele de notare pot fi astfel obiective şi subiective.

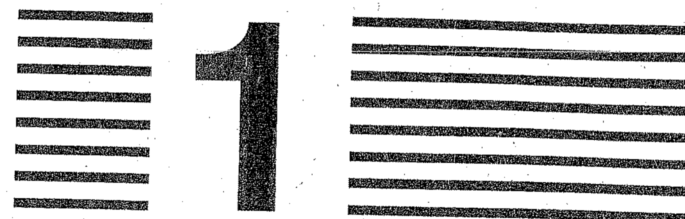
Testele psihologice cunosc o foarte mare varietate. Există teste de aptitudini care constau în rezolvarea unor probleme de mecanică (aptitudini tehnice), bararea unor semne (atenţie), înşirarea unor mărgele pe o vergea metalică

(dexteritate digitală) etc. De o popularitate mare se bucură chestionarele şi testele de personalitate. Răspunzînd la un număr mare de întrebări alese şi grupate după criterii statistice sofisticate, se poate trasa un profil aproximativ al personalităţii; privind un set de fotografii ale unor scene de viaţă sugestive şi încercînd descifrarea sensului lor prin alcătuirea unor povestiri, de asemenea se pot trage concluzii legate de structura personalităţii unei persoane. Studii statistice de profunzime au permis ca pe baza rezultatelor la teste să se poată structura diferite profiluri psihologice care sînt specifice unei anumite profesii, s-au găsit căi de educare a personalităţii şi a fost posibilă evaluarea ante şi posttratament a bolnavilor etc. Iată ce rol imens joacă psihodiagnosticul în viaţa omului contemporan, de ce trebuie să-l utilizăm de pe poziţii ştiinţifice şi nu ca divertisment.

O precizare îndreptăţită

Sîntem convinşi că cititorul a realizat faptul că examenul psihologic este o problemă care presupune competenţă, o activitate care cere profesionalism şi nu stă la îndemîna oricui. Publicarea de teste psihologice destinate publicului larg este categoric contraindicată. Este ca şi cum s-ar permite oricui să opereze la comenzile unui avion sau într-o cameră de comandă a unei centrale atomoelectrice. A oferi însă metode simple destinate autocunoaşterii este un lucru util. Cei care le vor rezolva au posibilitatea să mediteze mai mult la propria persoană, să-şi corecteze sau autoeduce comportamentul în relaţiile cu alţii, vor deveni conştienţi de anumite limite sau calităţi etc. Desigur, ceea ce va începe ca un joc în paginile cărţii de faţă poate continua cu o intervenţie psihologică de specialitate. Aceasta este însă la latitudinea cititorului.

Prof. univ. dr. HORIA PITARIU,
Universitatea "Babeş-Bolyai"-Cluj



1 Cum vă proiectați viitorul?

Șansa fericirii

Fiecare om are șansa lui de a fi fericit. Să încercăm să ne-o cunoaștem și, prin înțelepciune, chiar să ne-o mărim: dreptul omului la fericire este imprescriptibil.

Testul propus de W. Bernard și J. Leopold (vezi "Test Yourself", Corgi Books, 1972) ne ajută în acest sens.

Scrieți DA în dreptul fiecărui enunț sau fiecărei întrebări dacă sînteți de acord și NU dacă sînteți în dezacord cu conținutul acestora. Pronunțați-vă în legătură cu toate problemele puse în discuție.

1. În general, mulțimile umane sînt deprimante și ar trebui evitate din această cauză.

2. Oamenii meticuloși, sîrguincioși și îndemînatici sînt, de obicei, preferabili celor mai puțin ordonați.

3. Orice persoană trebuie să ia întotdeauna în considerare faptul că planurile sale vor reuși.

4. Orice persoană trebuie să pornească totdeauna de la faptul că planurile sale se vor prăbuși.

5. În ciuda faptului că majoritatea oamenilor dorm cu lumina stinsă, este mai plăcut să dormi într-o cameră cu o luminiță aprinsă.

6. De obicei este mai plăcut să lenevești în pat dimineața decît să te dai jos imediat după ce te-ai trezit.

7. Este bine ca adesea oamenii să "viseze cu ochii deschiși", imaginîndu-și că înfăptuiesc lucruri minunate.

8. Omul este stăpîn pe soarta sa și singurul factor care determină succesul sau eșecul acțiunilor sale.

9. Este foarte bine dacă o persoană dedică mai mult timp unui hobby decît vieții sociale și afacerilor.

10. Femeile, în general, dobîndesc cu greu liniştea sufletească.

11. De regulă, femeile sînt superioare bărbaţilor.

12. În multe domenii de activitate oamenii cîştigă prea mult.

13. Sînteţi atît de perspicace încît să observaţi că oamenii vorbesc despre ceea ce faceţi, rîzînd de dumneavoastră în sinea lor?

14. În general, femeile sînt mai incoerente şi mai intrigante decît bărbaţii.

15. Pentru a evita tulburarea fericirii, oamenii trebuie să acţioneze numai după ce au evaluat atent toate argumentele pro şi contra, nemaiavînd nici o îndoială în decizia lor.

16. Sînteţi atît de sensibil încît să vă daţi seama aproape totdeauna cînd sînteţi criticat mai aspru decît este cazul?

17. Orice om are nevoie de bani pentru a fi fericit **(a)**. Rar se întîmplă ca oamenii bolnavi să fie fericiţi **(b)**. Nimeni nu ar trebui să se căsătorească cu persoane pe care nu le iubesc **(c)**.

18. Credeţi într-o anume filozofie, religie sau sistem de gîndire şi de organizare socială?

19. Considerînd că vă încredeţi deplin şi vă bizuiţi fără rezerve pe anumiţi oameni: vă înşelaţi, pentru că în cele din urmă, practic, toţi îşi părăsesc prietenii **(a)**; nu vă înşelaţi, pentru că simţiţi că puteţi avea încredere în prietenii dumneavoastră şi doriţi aceasta **(b)**; nu vă înşelaţi, pentru că vă daţi seama în mod raţional că puteţi avea încredere în cei mai mulţi din oamenii pe care îi întîlniţi **(c)**.

Răspunsuri corecte:

1. NU. Mulţimile umane sînt tonifiante şi, în orice caz, vă puteţi acomoda lor.
2. NU. Un răspuns afirmativ poate indica anxietate, frică.
3. NU. Răspunsul afirmativ arată înţelepciune, dar pesimismul refuză speranţa şi nădejdea, atribute esenţiale ale fericirii.
4. NU. Optimismul exagerat duce la o dezamăgire sporită.
5. NU. Dacă doriţi acest lucru înseamnă că sînteţi o persoană hipersensibilă.
6. NU. Persoanele fericite iubesc viaţa activă.
7. NU. Înclinaţia spre visare a persoanelor mature trădează îndepărtarea de realitate, nemulţumirea de sine, existenţa unor aspiraţii imposibil de atins. Pentru persoanele pînă la 16 ani este corect şi răspunsul afirmativ.
8. NU. Dacă admiteţi că ceilalţi joacă un anumit rol în viaţa dumneavoastră, veţi avea mai puţine lucruri să vă reproşaţi.
9. NU. Entuziasmul şi interesul pentru un hobby reduc tensiunea psihică.
10. NU. Este o prejudecată.
11. NU. În caz contrar, ar însemna să nedreptăţiţi aproximativ jumătate din populaţia Terrei.
12. NU. Invidia, răutatea distrug fericirea.
13. NU. Răspunsul afirmativ trădează un sentiment de persecuţie.
14. NU. Vezi argumentele de la nr. 11.

15. NU. Este imposibil să evaluaţi toate argumentele, să fiţi absolut siguri de decizia luată.
16. NU. Dacă vă consideraţi atît de sensibil, înseamnă că aţi fost adesea judecat prea aspru.
17. NU. Aşa gîndesc majoritatea oamenilor (a, b, c). Aveţi un punct dacă aţi fost de acord măcar cu un singur enunţ.
18. DA. Credinţa reprezintă un corolar al fericirii.
19. NU(a), DA(b), NU(c) - pentru un astfel de răspuns obţineţi 2 puncte; DA(a), DA(b), NU(c) - în acest caz vi se acordă 1 punct.

Evaluarea răspunsurilor

Pentru fiecare răspuns corect obţineţi cîte un punct (excepţie enunţurile de la nr. 17 şi nr. 19). Dacă aţi obţinut între 16 şi 20 de puncte, aveţi foarte mari şanse de a fi fericiţi. Cu 14 - 15 puncte aveţi şanse apreciabile. Oarecare şanse aveţi chiar dacă aţi totalizat 11 - 13 puncte. Se pare că aveţi prea puţine şanse de a fi cu adevărat fericiţi dacă aţi însumat între 0 şi 10 puncte. Oricum, nu este imposibil să vă schimbaţi comportamentul şi modul de a privi lumea. Încercaţi! **(T.C.)**

Potenţialul de lider

Sînteţi un lider autentic? Aveţi ceea ce s-ar putea numi "potenţialul de conducere"? Oliver L. Niehouse a imaginat un test pentru depistarea şi măsurarea acestui potenţial (vezi "Supervisory Management", nr. 28, 1983).

Vă invităm să vă pronunţaţi dacă sînteţi de acord sau în dezacord cu fiecare din cele 11 enunţuri de mai jos.

1. Liderii autentici se nasc, nu se formează.

2. Mă port bine cu subalternii atît timp cît ei fac ceea ce le spun.

3. Liderii eficienţi se bazează atît pe capacităţile lor, cît şi pe cele ale subordonaţilor.

4. Ca lider, cînd dau o sarcină subordonaţilor, arăt şi motivele care m-au determinat la aceasta.

5. Un lider eficient îşi atinge scopurile prin orice mijloace.

6. Ca lider, cînd sînt confruntat cu o problemă vitală, nu mă încred decît în mine însumi, chiar dacă aceasta înseamnă să muncesc mai mult.

7. O cerinţă a conducerii eficiente constă în necesitatea ca liderul să-şi păstreze neschimbat stilul de muncă.

8. Dacă se justifică, aş propune un subordonat pentru o funcţie chiar mai importantă decît a mea.

9. Participarea subordonaţilor la luarea deciziilor nu diminuează prestigiul liderului.

10. Dacă grupul pe care îl conduc nu şi-a îndeplinit sarcina din cauza unuia din membri, raportez aceasta şefului ierarhic.

11. Mă consider de neînlocuit în postul pe care îl ocup.

Calcularea scorului. Obţineţi cîte un punct dăcă aţi fost de acord cu enunţurile: 1, 3, 4, 8, 9 şi în dezacord cu enunţurile: 2, 5, 7, 10, 11.

Interpretarea rezultatelor. Aveţi un excelent potenţial de conducere dacă aţi obţinut peste 8 puncte. Scorul de 6-8 puncte semnifică un bun potenţial de lider. Dacă aţi acumulat mai puţin de 6 puncte, foarte probabil va trebui să vă schimbaţi în mod drastic comportamentul şi atitudinea pentru a deveni un lider eficient.

Atenţie! Testul propus nu vizează decît o potenţialitate. Transformarea acesteia în realitate presupune studiul intens în domeniul managementului, specializarea, exerciţii sistematice de dezvoltare a calităţilor psihice, precum şi... şansa socială. **(T.C.)**

Aţi putea deveni milionar?

Unul dintre cei mai bogaţi oameni din lume este sultanul din Brunei. Are 14 miliarde de dolari! Desigur, dintre aceştia, puţini i-a cîştigat singur, rolul principal în acumularea lor jucîndu-l moştenirea şi dobînzile; miliardarul austriac Karol Kahane - care are numai două miliarde - le-a cîştigat prin muncă asiduă. Sînt cunoscuţi şi miliardari americani care au început ca... lustragii.

Dar dv., stimate cititor, puteţi să faceţi avere, aveţi asemenea calităţi? Încercaţi să aflaţi aceasta răspunzînd la următoarele întrebări, încercuind răspunsul care corespunde cel mai bine părerilor dv.:

1. Care sînt, după părerea dv., căile cele mai sigure şi cele mai eficiente de acumulare a capitalului?
a. Munca asiduă, susţinută, riscul sau investirea unei sume de bani într-o afacere sigură.
b. A te baza pe o moştenire, pe întîmplare sau a juca la loterie.
c. A face carieră trecînd prin toate treptele (inclusiv cea de mai sus); a face politică.

2. După părerea dv., ce volum de capital îi poate determina pe partenerii de afaceri să încheie un contract cu dv.?
a. De la 500 000 la un milion.
b. Pînă la 10 milioane.
c. De la 10 milioane în sus.

3. Cu care dintre următoarele afirmaţii sînteţi de acord?
a. Cu cît ai mai mulţi bani, cu atît eşti mai fericit.
b. Cu cît ai mai mulţi bani, cu atît ai mai multă putere.
c. Cu cît ai mai mulţi bani, cu atît mai mult eşti invidiat şi îţi atragi mai multă invidie.

4. Aveţi vreun rol în jocurile cu cîştig prin corespondenţă (expediaţi o sumă mai mică pentru a primi una mai mare)?
a. Nu particip la asemenea jocuri.
b. Particip şi cîştig.
c. Iniţiez asemenea jocuri.

5. V-ar face plăcere să vă vedeţi numele menţionat în ziarul local?
a. Aş fi bucuros.
b. Nu.
c. Despre mine se scrie şi aşa prea mult.

6. Cum credeţi că se poate cîştiga la cursele de cai?
a. Pariind pe sume mari.
b. Economisind banii, mulţumindu-mă cu plăcerea de a asista la curse.
c. Să cumperi calul favorit.

7. Cine, după părerea dv., are şanse de a deveni - rapid şi sigur - bogat?
a. Regizorul, actorul, scriitorul, pictorul, sportivul.
b. Avocatul, medicul, impresarul.
c. Patronul de firmă, editorul.

8. Care este atitudinea dv. faţă de afaceri între prieteni?
a. Sînt oricînd gata să-i împrumut pe prieteni; o dată şi o dată mă vor ajuta şi ei.
b. Banii şi prietenia sînt două noţiuni incompatibile.
c. Sînt gata să împrumut de la prieteni, dar nu şi să îi împrumut.

9. Dacă aţi ajunge milionar, aţi avea satisfacţii?
a. Bineînţeles.
b. Desigur, le-aş demonstra celorlalţi care nu au avut încredere în mine şi mă priveau de sus de ce sînt capabil.
c. Nu.

10. Dacă aţi dispune de cîteva milioane, în ce le-aţi investi?
a. În imobile, în colecţionarea obiectelor de artă.
b. În acţiuni şi alte hîrtii de valoare.
c. Mă voi sfătui cu soţia (soţul).

11. Imaginaţi-vă că aveţi cîteva milioane. Veţi continua să mai acumulaţi?
a. Numai sume mari.
b. Desigur.
c. Nu, pentru că îmi ajung.

Calcularea şi interpretarea rezultatelor

Calculaţi-vă punctajul conform următorului tabel:

1. a - 6; b - 0; c - 3	5. a - 0; b - 6; c - 3	9. a - 0; b - 3; c - 6
2. a - 0; b - 3; c - 6	6. a - 0; b - 3; c - 6	10. a - 3; b - 6; c - 0
3. a - 6; b - 3; c - 0	7. a - 0; b - 3; c - 6	11. a - 3; b - 3; c - 0
4. a - 3; b - 0; c - 6	8. a - 3; b - 6; c - 0	

Dacă aţi acumulat **între 0 şi 20 puncte**: pentru dv. cea mai bună cale de a vă îmbogăţi este căsătoria "din interes", moştenirea unei mari averi sau jocul la loterie.

Între 20 şi 45 puncte: acumularea averii, pentru dv., este o problemă dificilă. Evitaţi speculaţiile financiare. Cel mai bine este să faceţi carieră în profesia care vă place, chiar dacă aceasta n-o să vă aducă milioane. Oricum, viaţa dv. va fi asigurată material.

Între 45 şi 60 puncte: aveţi şanse de a ajunge cîndva milionar (dacă nu sînteţi deja). Aveţi un tip de gîndire comercial. Nu vă place să vă lăudaţi cu modul dv. de viaţă. Sînteţi făcut pentru a vă multiplica cu răbdare averea. **(L.S.)**

Aveţi o psihologie de învingător?

Putem distinge două atitudini diferite cînd oamenii abordează situaţiile problematice, fie ele profesionale sau de altă natură: unii consideră că au reuşit întotdeauna să rezolve problemele cu care s-au confruntat, că au repurtat succese personale în majoritatea circumstanţelor, situîndu-se deci şi acum pe o poziţie de învingători; alţii, dimpotrivă, consideră că ghinionul i-a urmărit întotdeauna, ceea ce i-a făcut să renunţe, să cedeze, situîndu-se astfel de la bun început pe o poziţie de învinşi.

Cel cu atitudine de învingător nu dă înapoi niciodată în faţa riscurilor, este sigur de sine, conştient de propria sa valoare şi de capacităţile sale – pe care şi le fructifică întotdeauna cît mai bine –, profund convins că e destinat să reuşească. Nu este mereu posibil să obţină ceea ce doreşte, dar insuccesul nu-l înspăimîntă, din moment ce este în măsură să aprecieze consecinţele acestei situaţii şi să înveţe din ele. Îşi asumă responsabilitatea propriilor acţiuni. Tenace, energic, dinamic şi eficient, învingătorul vrea să-şi atingă obiectivele cu orice preţ; este dotat cu imaginaţie, ceea ce-i permite să găsească soluţii la orice problemă.

Colaborarea sa este foarte preţioasă, cu condiţia ca individul în cauză să nu fie egoist, prea autoritar şi doritor de putere. La polul opus se situează cel cu tendinţe spre abandon, învinsul. Precizăm că nu trebuie date conotaţii peiorative acestui concept: un astfel de individ nu a avut numai insuccese în viaţă. În realitate, totul depinde de scopurile pe care şi le propune fiecare: dacă pentru un învingător ceea ce contează este reuşita, pentru cel cu tendinţe spre abandon cel mai important lucru este să nu piardă. Acesta din urmă – lipsit de încredere în forţele proprii, de perseverenţă şi iniţiativă – este ezitant în tentativele sale, îşi propune să obţină foarte puţin, avansează cu paşi mici. Nu acceptă lupta şi competiţia, fie că acestea nu-l interesează, fie că-l înspăimîntă. Găseşte satisfacţii în lucruri simple şi nesemnificative, nu-l deranjează monotonia vieţii şi activităţii sale.

Vreţi să ştiţi mai multe despre atitudinile dv. faţă de performanţă, despre mentalitatea cu care abordaţi situaţiile problematice?

Citiţi afirmaţiile de mai jos şi apreciaţi în ce măsură sînteţi de acord sau nu cu fiecare dintre ele. Calculaţi-vă punctajul total obţinut (sumă algebrică) şi citiţi interpretarea din final.

Înainte de a trece la autotestare, precizăm că "parţial de acord" nu înseamnă simultan şi "dezacord parţial": putem fi de acord parţial cu o afirmaţie în sensul că aceasta se verifică doar în anumite situaţii, despre celelalte neputînd spune nimic.

Nr. crt.	Enunţuri	Parţial de acord	Total de acord	Dezacord parţial	Dezacord total
1.	Accept riscurile				
2.	Nu trebuie niciodată să forţăm lucrurile				
3.	Îmi place să iau iniţiative				
4.	Nu mă consider niciodată învins dinainte				
5.	De felul meu sînt fatalist				
6.	Nu mă las niciodată cuprins de panică				
7.	Sînt o persoană care înfruntă problemele cu maximă decizie				
8.	Reflectez întotdeauna mult timp înainte de a mă angaja într-o acţiune				
9.	Tind să fiu defetist				
10.	Trebuie să lupţi dacă doreşti să reuşeşti				
11.	Nu sînt unul din cei cărora le place să se impună				
12.	Fără efort nu se obţine niciodată nimic				
13.	Sînt combativ				
14.	De obicei mă consider cel mai bun				
15.	Viaţa este o luptă continuă				
16.	Dacă nu riscăm nu obţinem nimic				
17.	Nu sînt ceea ce se cheamă un luptător				
18.	Prefer siguranţa, nu riscul				
19.	Mă implic mult în realizarea proiectelor mele				
20.	Nu-mi place competiţia				
21.	Cine merge încet ajunge departe				
22.	Iau rapid o decizie				
23.	Numai cei mai puternici supravieţuiesc				
24.	Fiecare este responsabil pentru opţiunile sale				
25.	Nu renunţ aproape niciodată pentru a obţine ceva				
26.	Îmi place să joc mai mult pentru plăcerea jocului decît pentru a învinge				
27.	Am nevoie de încurajări pentru că abandonez cu uşurinţă				
28.	Mă descurajez cu uşurinţă în faţa dificultăţilor				
29.	Trebuie încercat totul pentru a obţine ceva				
30.	Nu trebuie niciodată să ne aşteptăm la ajutorul altcuiva				

Cotarea

Nr. crt.	Parţial de acord	Total de acord	Dezacord parţial	Dezacord total
1.	+1	+2	-1	-2
2.	-1	-2	+1	+2
3.	+1	+2	-1	-2
4.	+1	+2	-1	-2
5.	-1	-2	+1	+2
6.	+1	+2	-1	-2
7.	-1	-2	+1	+2
8.	-1	-2	+1	+2
9.	-1	-2	+1	+2
10.	+1	+2	-1	-2
11.	-1	-2	+1	+2
12.	+1	+2	-1	-2
13.	+1	+2	-1	-2
14.	-1	-2	+1	+2
15.	+1	+2	-1	-2

Nr. crt.	Parţial de acord	Total de acord	Dezacord parţial	Dezacord total
16.	+1	+2	-1	-2
17.	-1	-2	+1	+2
18.	-1	-2	+1	+2
19.	+1	+2	-1	-2
20.	-1	-2	+1	+2
21.	-1	-2	+1	+2
22.	+1	+2	-1	-2
23.	+1	+2	-1	-2
24.	+1	+2	-1	-2
25.	-1	-2	+1	+2
26.	-1	-2	+1	+2
27.	-1	-2	+1	+2
28.	-1	-2	+1	+2
29.	+1	+2	-1	-2
30.	+1	+2	-1	-2

Interpretarea rezultatelor

Dacă aţi obţinut **între -60 şi -31 de puncte**: sînteţi caracterizat de o tendinţă foarte puternică de abandon, de cedare în faţa situaţiilor problematice. Sînteţi pesimist, defetist, nesigur, timorat, apatic, fatalist, depresiv.

Reflectaţi ceva mai mult la stilul dv. de viaţă; căutaţi să vă cunoaşteţi cît mai bine aptitudinile şi identificaţi domeniile în care le puteţi valorifica. Nu cedaţi la prima dificultate: pentru început propuneţi-vă să încercaţi cel puţin de două sau trei ori. Veţi obţine rezultate surprinzătoare pentru dv. înşivă.

Între -30 şi 0 puncte: sînteţi înclinat spre abandon; nu aveţi încredere în forţele proprii, vă temeţi de riscuri, refuzaţi să luaţi iniţiative; sînteţi conformist, vă lipseşte energia, preferaţi stabilitatea cu orice preţ. Aveţi tendinţa de a vă subevalua, de unde şi multe din caracteristicile enunţate.

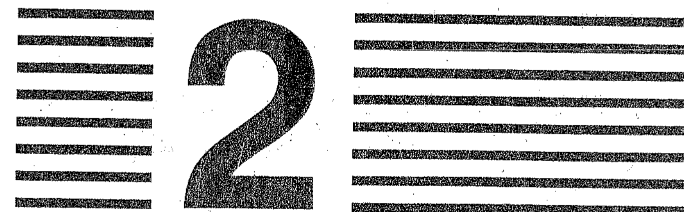
Aveţi mult mai multe posibilităţi decît credeţi, propuneţi-vă mai mult şi veţi reuşi mai mult.

Între +1 şi +30 de puncte: aveţi o psihologie de învingător: sînteţi entuziast, optimist, dinamic, conştient de propriile capacităţi, încrezător în forţele proprii, capabil de a vă asuma iniţiative.

Bine orientat şi autoorientat, sînteţi destinat succesului. Aveţi aptitudini de lider.

Între +31 şi +60 de puncte: aveţi o psihologie de învingător cu orice preţ. Sînteţi energic, curajos, decis, pasionat de risc, dar uneori arogant, sfidător, cu tendinţe de supraevaluare. Tendinţa de a vă autodepăşi vă face să apelaţi uneori la mijloace discutabile din punct de vedere moral.

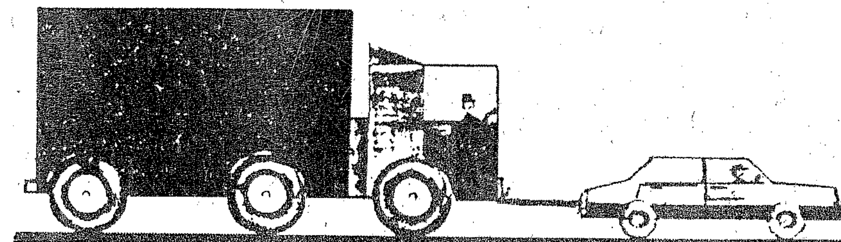
Acceptaţi faptul că mai sînt şi alţi oameni valoroşi în jurul dv., fiţi mai cooperant şi căutaţi să vă cenzuraţi puţin tendinţele de dominare; reuşitele dv. vor fi astfel mai numeroase şi mai bine apreciate social. **(J.S., F.S.)**



2 Cît de creativi sînteţi?

Titluri pentru o imagine

Acest test măsoară factorii intelectuali cei mai importanţi ai creativităţii: **fluenţa** ideilor, **flexibilitatea** gîndirii şi **originalitatea**, oferind şi o notă generală pentru **creativitate**. Etalonul de raportare (transformarea scorului brut în note, respectiv clase sau calificative) este valabil pentru persoanele care au depăşi 16 ani. Modul de aplicare poate fi colectiv (grupurile să nu fie prea mari, iar subiecţii distanţaţi pentru a nu comunica între ei) şi individual (sau prin autotestare). Pregătiţi un ceas cu secundar central, o foaie de hîrtie şi un creion. Din momentul în care începeţi, cronometraţi 5 minute, după care vă opriţi. Dacă depăşiţi durata, nu mai este valabil etalonul şi nu mai puteţi estima nivelul creativităţii. Testul cere să priviţi imaginea de mai jos şi să-i daţi cît mai multe titluri, cît mai originale, scriindu-le unul sub altul.



Acordarea punctajului se face direct pe foaia de test: pentru a obţine scorul la **fluiditate,** număraţi pur şi simplu răspunsurile date. **Flexibilitatea** constă în numărul schimbărilor de direcţie în gîndire. Astfel, să presupunem că aţi găsit următoarele titluri:

1. Muncă grea
2. David şi Goliat
3. Desen trucat (fotografie trucată)
4. Săracul de el!
5. Ghinion
6. O zi grea
7. Desen suprarealist
8. De necrezut: "Dacia" să tragă un camion?
9. E imposibil ca o "Dacie" să tragă un camion aşa de mare!

Numărul titlurilor reprezintă fluenţa, care în acest caz este 9. În ceea ce priveşte flexibilitatea, observăm că sînt variaţiuni pe aceeaşi temă: răspunsurile 1, 2 şi 6 (vor primi un singur punct); 3 şi 7 (de asemenea un punct); 4 şi 5 (alt punct); 8 şi 9 (un punct). Prin urmare, vom acorda la flexibilitate 4 puncte. **Originalitatea** se cotează în felul următor: citiţi mai întîi cu atenţie lista cu răspunsuri posibile. Căutaţi apoi fiecare răspuns pe care l-aţi dat dv. în lista respectivă. Cercetaţi lista şi nu vă lăsaţi derutaţi de faptul că răspunsurile dv. nu vor fi absolut identice cu cele la care le asimilaţi. Pot fi mici deosebiri de formă. De exemplu: "lipsă de carburant" înseamnă "criză". Răspunsul din test: "Mai bine o maşină mică, dar bună decît mare, dar defectă", intră în itemul din listă "Mic (şi puternic) - mare (şi slab)". În acelaşi item intră şi răspunsurile: "Nu tot ce-i mare este şi puternic" sau "Maşină mare, defecţiuni mai multe". Notaţi în dreptul răspunsurilor dv. punctajul corespunzător. Atenţie! Răspunsurile pe care nu le puteţi include în nici un item din listă primesc 6 puncte. Iată cîteva asemenea exemple: "Arşiţa greşelii"; "Cine rîde la urmă este tras... de sfoară"; "Clipa adevărului"; "**Dacia** şi-a găsit un **bărbat bine**"; "Două fiare"; "Fii mîndru de povara ta!"; "Inimă clinic decedată"; "Istoria veche şi nouă în viziune modernă"; "Lanţul slăbiciunilor"; "Micul răpitor de coloşi"; "Plînsul motorului"; "S-o las, mi-e frică / Că vine altul şi mi-o ridică"; "Un şlep pe uscat".

Răspunsuri posibile (scor pentru originalitate)

Răspunsuri	Scor
Asigurări	4
Accident de maşină	0
Ajutor reciproc ("Prietenul la nevoie se cunoaşte"; "La nevoie ceri ajutorul vecinului"; "Ajută-ţi întotdeauna semenii"; Fraternitate; Solidaritate; Prietenie; Omenie; Alturism)	0
Alb şi negru	5
Aşchia nu sare departe de trunchi	5
Bolizii	2
Bunătate sufletească	2
Caii-putere	3
Carul mic trage carul mare, buturuga mică...	0
Cine merge încet, departe ajunge. Încet, dar sigur	5
Cînd nu mai poţi, spune-mi!	4
Crosul (Concurs)	4
Cuminte (Dimineţile unui şofer cuminte)	5
Dans sincronizat	5

Răspunsuri	Scor
Defecţiune tehnică	0
De la moară pîn-la gară	5
Dialog	5
Distanţă (Păstraţi distanţa legală dintre vehicule)	3
Doi (În doi. Mariaj)	2
Du-mă acasă (puştiule etc.)!	4
Economic (de energie, de combustibil)	0
Face din ţînţar, armăsar	5
"Fără cuvinte"	4
Fericirea e atît de aproape!	5
Fiecare după cît poate	5
Ghici, ce titlu are?	5
Ghinion. Ghinionistul	0
Hei, rup!	4
Inevitabilul s-a produs	0
Inversare (Logică inversată. Normalul anapoda)	0
Inteligentul conduce	3
Încercare (de a învinge absurdul. Încercarea moarte n-are)	5
Idilă	5
Încrezutule!	5
Întîmplare (Şi totuşi se întîmplă. Se întîmplă şi la case mai mari)	3
La aşa cap, aşa căciulă	4
Mama îşi îndrumă copilul	4
Mic (şi puternic) - mare (şi slab). Ex.: Nu contează mărimea, ci valoarea. Decît mare şi slab, mai bine mic şi puternic.	
Nu întotdeauna ce este mare e şi puternic	0
Modestie	5
Natură moartă (statică)	5
Nu faceţi ca ei	3
Nuntă cu dar	5
Nu se ştie de unde sare iepurele	5
Oameni şi fapte	4
Ocazie (A luat o "ocazie")	4
Omul din greşeli învaţă	4
Omul-maşină	5
Optimism (Orice necaz se rezolvă. Speranţă. Va reuşi. E bine şi aşa.)	4
Opţiune (Nu avea de ales)	4
Orgoliu retezat	5
Pană (de îndemînare, de motor, de benzină, de cauciuc etc.)	3
Pantă (E posibil doar pe o pantă. Coborînd...)	4
Pasivitate	4
Peisaj (Imagine. Flash)	4
Plimbare (de plăcere). Paradă. Vacanţă	0
Poliţia (Cu poliţia nu-i de glumit; A scăpat de amendă; Echipajul radar la datorie)	5
Poveste. Fantezie	5
Puricele remorchează elefantul	5

Puterea și adevărul	4
Prioritate. Cel mic are uneori prioritate	2
Puțini (Cei puțini domină pe cei mulți)	5
Răzbunarea volanului	5
Recompensă (Dacă mă duci pînă la capăt, îți dau/fac etc.)	3
Remorcare (Remorcare prin împingere)	0
Roți	4
Scopul contează	5
Sensul (Care e sensul?)	5
Service ad-hoc	4
Sfîrșitul Terrei	5
Simbioză. A trăi pe spinarea altuia	2
Socoteala de acasă nu se potrivește cu cea de pe drum	5
Somn în mașină	5
Speranță (vezi "Optimism")	4
Spor la lucru!	5
Tracțiune inversă/înapoi	0
Tren, autotren	4
Unde-s doi, puterea crește	4
Urmărirea	0
Uzură (Bătrînețe. Anii trec, totul se uzează)	5
Viteză amețitoare/redusă	5
Vînt din față	5

La sfîrșit faceți totalul pentru originalitate. Pentru scorurile brute obținute la fluență, flexibilitate și originalitate se caută, în etalon, clasa (nota corespunzătoare) căreia îi corespunde și un calificativ (ultima coloană). De exemplu: la fluență, pentru scorul 9 veți avea clasa 7 (calificativ "bun"), la flexibilitate scorului 4 îi cores-punde clasa 5 (calificativ "normal"), la originalitate, pentru scorul 13, de exemplu, obțineți clasa 6 ("normal bun"). Nota globală la creativitate se apreciază adunînd notele celor trei factori. În exemplul nostru, 7+5+6=18. Identificînd suma în coloana "total", vom afla că nota la creativitate este 6 (calificativul "normal bun"). **(A.S., M.C.).**

ETALON PENTRU TESTUL "TITLURI PENTRU O IMAGINE"

Fluență		Flexibilitate		Originalitate		Creativitate		
Scor	Clasă	Scor	Clasă	Scor	Clasă	Total	Clasă	Calificativ
0-2	1	0	1	0	1	3-5	1	extrem de slab
3	2	1	2	1-2	2	6-7	2	foarte slab
4	3	2	3	3-5	3	8-9	3	slab
5	4	3	4	6-8	4	10-12	4	normal slab
6	5	4	5	9-11	5	13-14	5	normal
7-8	6	5	6	12-14	6	15-18	6	normal bun
9-10	7	6	7	15-20	7	19-21	7	bun
11-13	8	7-9	8	21-32	8	22-24	8	foarte bun
14-n	9	10	9	33-n	9	25-27	9	deosebit de bun

Imaginație creatoare

Studiată intens în ultimele decenii ale secolului nostru, fapt lesne de înțeles dacă avem în vedere importanța problemei sub raport teoretic, dar mai ales sub aspectul practic, al nevoilor societății moderne, creativitatea reprezintă un fenomen general uman. Avîndu-și originea în latinescul creare, ceea ce înseamnă a zămisli, a făuri, a crea, a naște, termenul de creativitate definește un proces, un act dinamic care se dezvoltă, se desăvîrșește continuu. În accepția psihologilor, creativitatea apare drept capacitatea psihică a omului de a genera noul, de a releva aspectele deosebite, necunoscute ale realității, elaborînd căi și soluții originale de rezolvare a problemelor. Creativitatea nu apare din neant: ca se bazează pe cunoaștere și trăiri, pe curajul de a te avînta în necunoscut. Ea presupune îndrăzneală, curiozitate și sete de cunoaștere.

Multă vreme a dăinuit ideea păgubitoare conform căreia creativitatea ar fi apanajul unei minorități. Astăzi, datorită cercetării pe baze moderne a acestui fenomen, începută prin anii '40-'50, se știe că oricine poate fi creator și că în orice situație de viață este posibilă creativitatea. De aceea, în ultima vreme, atenția specialiștilor s-a îndreptat spre educarea creativității.

Iată de ce vă oferim un test de imaginație creatoare, care vă va ajuta, parțial, să vă cunoașteți nivelul de creativitate.

Priviți cu atenție desenele de mai jos. Pentru fiecare desen sînt propuse trei interpretări (A, B, C). Pe care dintre ele o alegeți? Puneți semnul x în dreptul opțiunii dv. din cele trei variante.

	A	B	C		A	B	C
	apus de soare	intrare în tunel	pălărie		melc	arc de ceas	ruladă (prăjitură)
	jet de apă	floare de crin	banană desfăcută		luna în fereastră	bilă pe masă	cerc în dreptunghi
	soare	fileu (plasă)	pînză de păianjen		răsărit de soare	curcubeu	iglu
	pasăre	avion	vîrf de săgeată		bombă	pește	vază
	luna	fotoliu	minge (bilă)		flăcări	plantă	mînă
	vîrf de creion	parașută	cornet de înghețată		floare	intersecție rutieră	elice
	dinamită	umbrelă	bujie		luna deasupra unui coș de fabrică	tac de biliard	punct pe i
	sistem solar	structura atomului	țintă	TOTAL			
	A	B	C		A	B	C

Calcularea şi interpretarea rezultatelor

Pentru a vedea ce fel de imaginaţie aveţi, faceţi totalul alegerilor dv., acordînd cîte trei puncte pentru fiecare alegere din coloana A, cîte două puncte pentru cele din coloana B şi cîte un punct pentru cele din coloana C.

Dacă aţi totalizat **peste 40 de puncte**, aveţi, probabil, o imaginaţie bogată, o curiozitate vie, precum şi mobilitate spirituală. Sînteţi, într-un cuvînt, o persoană foarte originală, imaginaţia dv. fiind întotdeauna trează. Iubiţi paradoxul, aveţi tendinţa de a privi lucrurile în ansamblu, fără a cerceta consecinţele imediate, practice, precum şi înclinaţie spre abstractizare.

Obţinînd **între 25 şi 40 de puncte**, dovediţi un bun echilibru între vis şi realitate. Aveţi o imaginaţie vie, foarte eficientă, ceea ce vă permite să abordaţi problemele fără complexe şi inhibiţii. Nivelul aspiraţiilor dv. este pe măsura aptitudinilor pe care le posedaţi. Sînteţi dinamic şi inventiv sau, altfel spus, o persoană "cu capul în nori şi cu picioarele pe pămînt".

Dacă aţi totalizat **mai puţin de 25 de puncte**, s-ar putea să aveţi o fire ponderată, o gîndire riguroasă, înclinată spre observaţii de detaliu, orientată spre concret. Probabil că evitaţi speculaţiile abstracte, fiind atras de ceea ce este clar şi coerent. Curiozitatea dv. se orientează spre lumea cotidiană şi tangibilă. Sînteţi înzestrat cu simţul măsurii şi al realităţii: "vedeţi mai degrabă copacii decît pădurea". **(A.C.)**

Care este vîrsta creativităţii dv.?

În fiecare din noi trăieşte un creator, aflat mereu în căutarea noului, preocupat mereu de a sesiza, în lumea ce-l înconjoară, ce nu este cum trebuie, ce nu merge, ce poate fi transformat, modificat, îmbunătăţit, inovat sau ce se mai poate inventa pentru a îmbogăţi viaţa lui şi a celorlalţi, pentru a o face mai uşoară, mai frumoasă.

Creatologii şi inventologii au dorit să răspundă la întrebarea: Care este legătura dintre vîrsta cronologică a omului şi manifestarea creativităţii lui? Unii au afirmat că este un raport invers proporţional: la vîrstele tinere se creează mai mult şi cu cît se înaintează în vîrstă scade manifestarea creatoare, argumentîndu-se cu exemple din domeniul muzicii, poeziei, picturii etc. Alţii au încercat să consolideze ideea că posibilităţile creatoare ale omului sînt direct proporţionale cu vîrsta: cresc şi se manifestă cu trecerea anilor şi acumularea experienţei, susţinînd aceasta cu exemple din domeniul ştiinţei. Dar şi într-un caz şi în celălalt sînt prea multe excepţii, ceea ce-l face pe acad. Al. Roşca (1981) să afirme: "Creativitatea se extinde pe parcursul unui număr foarte mare de ani, mai mult de şapte decenii, de la vîrsta de aproximativ 15 ani pînă la 90 de ani şi peste, limitele nefiind foarte fixe". Se pare că vîrsta şi posibilităţile creatoare ale omului se află într-o relativă interdependenţă, legăturile dintre ele fiind mult mai complicate.

Doi creatologi ruşi, E. S. Jurikov şi A. B. Zolotov (1990), punîndu-şi întrebarea dacă nu există deosebiri sau chiar contradicţii între ceea ce noi numim

vîrstă şi ceea ce constituie conţinutul vîrstei, au concluzionat, pe baza analizei unor cazuri, că între vîrsta calendaristică şi vîrsta creativităţii există deosebiri. Vîrsta creativităţii este considerată o stare psihică ce face posibile descoperirea şi crearea noului în orice perioadă a vieţii omului. Vîrsta creativităţii poate coincide cu vîrsta calendaristică sau poate să difere esenţial de ea. Autorii citaţi descriu patru vîrste pe care le poate avea creatorul din noi: copilăria, tinereţea creaţiei, perioada critică şi toamna creaţiei. Răspunzînd la următorul chestionar puteţi determina vîrsta creativităţii dv.

Citiţi cu atenţie întrebările şi încercuiţi una din cele cinci variante de răspuns.

1. Sînteţi la o oarecare distanţă de staţia de autobuz. Sînteţi foarte grăbit. Soseşte autobuzul. Ce veţi întreprinde?
a) Veţi fugi pentru a reuşi să luaţi autobuzul;
b) Veţi merge cît puteţi de repede;
c) Veţi merge la fel de repede ca de obicei;
d) Veţi merge cu aceiaşi paşi ca şi pînă atunci;
e) Priviţi dacă nu vine următorul autobuz şi apoi hotărîţi ce este de făcut.

2. Vi se propun pentru instruire cinci grupe de oameni necunoscuţi de vîrste diferite. Pe care dintre acestea o veţi prefera?
a) Grupa celor foarte tineri;
b) Grupa formată din oameni tineri;
c) Grupa oamenilor în vîrstă;
d) Grupa celor bătrîni;
e) Orice grupă.

3. Care este legătura dv. cu moda?
a) Recunoaşteţi moda şi încercaţi să vă conformaţi ei;
b) Preluaţi numai ceea ce vă vine bine;
c) Nu sînteţi de acord cu modelele extravagante ale modei contemporane;
d) Nu sînteţi de acord cu moda contemporană în general;
e) Uneori sînteţi de acord, alteori nu, în funcţie de dispoziţie.

4. Cu ce aţi dori să vă ocupaţi timpul liber?
a) V-aţi petrece tot timpul cu prietenii;
b) Aţi dezlega şarade, cuvinte încrucişate;
c) Aţi citi beletristică;
d) V-aţi uita la televizor;
e) V-aţi ocupa de orice.

5. Aţi ajuns într-o situaţie delicată din cauza unei greşeli. Cei din jur vă privesc ironic. Cum veţi proceda?
a) Vă veţi privi la fel cum vă privesc cei din jur;
b) Vă veţi face că "nu vedeţi" privirile ironice (vă veţi sugestiona că nu s-a întîmplat nimic grav);
c) Veţi încerca să explicaţi cum s-a întîmplat;
d) Aţi riposta celor ironici sau aţi încerca să dispăreţi din cîmpul vizual al martorilor greşelii dv.;
e) Totul depinde de situaţie.

6. Dacă aţi putea alege, ce aţi prefera?
a) O plimbare pe stradă în compania cuiva;
b) Să mergeţi la teatru, cinema, circ;
c) "Marş în mijlocul naturii";
d) Odihnă în parc pe o bancă;
e) Totul depinde de situaţie şi de dispoziţie.

7. În faţa dv. are loc o nedreptate evidentă. Care este reacţia dv.?
a) Aţi încerca să îndreptaţi imediat această nedreptate cu toate mijloacele posibile;
b) Aţi fi de partea victimei şi aţi încerca să o ajutaţi;

c) Aţi încerca să restabiliţi dreptatea în limita permisă de lege şi prescripţii;
d) V-aţi gîndi că aţi face la rîndul dv. o nedreptate şi v-aţi vedea de treburile dv.;
e) V-aţi amesteca în dezbatere, fără să vă spuneţi părerea.

8. Vi se propune să treceţi la o activitate mai interesantă, dar plătită mai puţin bine. Ce veţi întreprinde?
a) Aţi accepta fără ezitare;
b) V-aţi sfătui cu oamenii pentru a obţine un sprijin în hotărîrea de trecere;
c) Nu veţi fi de acord dacă elucidarea perspectivelor şi avantajelor noii activităţi nu vă aranjează;
d) Nu veţi fi de acord;
e) Veţi proceda după împrejurări.

9. Cum veţi proceda cînd demnitatea vă este umilită?
a) Veţi răspunde cu aceeaşi monedă, fără a sta pe gînduri, celui ce v-a jignit;
b) Veţi încerca să "nu vă pierdeţi cumpătul", răspunzînd cu demnitate jignirii (celui ce v-a jignit);
c) Comportarea dv. depinde de cel ce a făcut asta (ce fel de om este, ce vîrstă are, ce poziţie are);
d) "Rămîneţi în umbră" pentru a nu fi traumatizat şi mai tare;
e) Procedaţi după împrejurări.

10. Cum vă comportaţi cînd vi se propune o nouă metodă (procedeu) de lucru?
a) O acceptaţi fără a sta pe gînduri deoarece orice e nou e mai bun decît ceva vechi;
b) O acceptaţi cînd vi se explică ce avantaje prezintă;
c) Nu recunoaşteţi metodele noi dacă nu vi se prezintă toate dovezile utilităţii lor;
d) Sînteţi adeptul metodelor de lucru care au trecut proba timpului şi sînt de nădejde;
e) Veţi acţiona în conformitate cu regula "Vom trăi şi vom vedea".

11. Ce atitudine aveţi faţă de muzica contemporană?
a) Sînteţi entuziasmat;
b) E o încercare mulţumitoare;
c) Credeţi că tineretul este bolnav;
d) Nu recunoaşteţi aceste zgomote şi bubuituri drept muzică;
e) Consideraţi că aceşti domni nu au gust şi simţul culorilor.

12. Cum apreciaţi creaţia lui Mircea Eliade?
a) Sînteţi entuziasmat;
b) O primiţi cu plăcere;
c) Numai foarte puţine din operele sale produc în dv. sentimente pozitive;
d) Cred că moda Eliade nu va dura mult;
e) Nu vă entuziasmaţi, dar nici nu o respingeţi.

13. Ce este important pentru dv. cînd sînteţi în compania altor oameni?
a) Să vă manifestaţi (să vă demonstraţi propriile capacităţi şi posibilităţi);
b) Să faceţi în aşa fel încît oamenii să nu uite cu cine au de-a face;
c) Să fiţi decent;
d) Să nu ieşiţi în evidenţă;
e) Depinde de împrejurări.

14. Ce activitate vă place?
a) Care conţine elemente surprinzătoare, riscante, nedeterminate;
b) Variată (să nu fie monotonă);
c) Care să permită folosirea la maximum a propriilor cunoştinţe şi a experienţei acumulate;
d) După puterile proprii (să nu fie grea);
e) Depinde de dispoziţie.

15. Cît sînteţi de prevăzător?
a) Sînteţi tentat să începeţi o activitate fără a-i evalua consecinţele;

b) De la început preferaţi să acţionaţi, dar apoi meditaţi la ce aveţi de făcut;
c) Preferaţi să nu participaţi la acţiune atît timp cît nu vă sînt clare consecinţele, chiar şi numai cele fundamentale;
d) Preferaţi să participaţi numai în condiţiile în care este eliminat riscul insuccesului;
e) Reacţia dv. în raport cu o activitate este diferită şi depinde de dispoziţia pe care o aveţi.

16. Care este poziţia dv. faţă de prevederile regulamentelor?
a) Nu vedeţi un păcat prea mare în a încălca acele reguli care mai mult încurcă;
b) Credeţi că nu toate regulile ce acţionează în societate sînt raţionale (utile);
c) Vă străduiţi să nu încălcaţi regulile de bază (serioase);
d) Anumite reguli sînt pentru dv. lege, de aceea vă străduiţi să le respectaţi întru totul;
e) Depinde de reguli.

17. Care este culoarea dv. preferată?
a) Roşu;
b) Galben;
c) Albastru;
d) Cafeniu;
e) Verde.

18. Care este dispoziţia dv.?
a) Preponderent optimistă;
b) Parţial optimistă;
c) Parţial pesimistă;
d) Şi pesimistă şi optimistă;
e) Depinde de împrejurări.

19. Credeţi în oameni?
a) Am încredere în oameni;
b) Am încredere în multă lume;
c) Nu am încredere în prea mulţi;
d) Nu cred în nici un om;
e) Doar "pe jumătate".

20. Cum vă afectează disconfortul acasă şi la serviciu?
a) Nu îi acord atenţie;
b) Nu îi acord prea mare atenţie atît timp cît nu mă împiedică să lucrez;
c) Nu suport disconfortul, dar fac prea puţin pentru a-l înlătura;
d) Apreciez confortul şi fac tot ce e posibil pentru a-l creşte;
e) Apreciez confortul, dar dacă el lipseşte nu sufăr prea mult şi nu m-aş zbate în mod deosebit pentru a-l asigura.

Metodica determinării vîrstei creativităţii

După ce v-aţi autoaplicat chestionarul, totalizaţi cîte răspunsuri a, b, c, d, e aţi încercuit. Înmulţiţi totalurile obţinute astfel: a x 0; b x 1; c x 3; d x 4; e x 2. Faceţi apoi totalul general al punctelor realizate la chestionar. Între 1-20 puncte sînteţi în perioada copilăria creativităţii; între 21-40 puncte sînteţi în tinereţea creativităţii; între 41-60 puncte sînteţi în perioada critică, iar între 61-80 sînteţi în toamna creativităţii.

Numărul de puncte rezultat nu trebuie identificat cu anii de viaţă. După ce v-aţi stabilit vîrsta creativităţii şi aţi citit caracterizarea ei, dacă sînteţi interesat să cunoaşteţi ce trebuie făcut pentru antrenarea şi manifestarea creativităţii dv., apelaţi la un psiholog.

Copilăria creativităţii

Un rezultat al autoaprecierii situat **între 1 şi 20 de puncte** fixează vîrsta creatorului din noi în perioada copilăriei creativităţii, caracterizată prin tendinţa dominantă de a păstra tinereţea prin mijloace ca educaţia fizică, igiena alimentaţiei,

preocupări pentru cosmetică, imitarea comportamentului celor foarte tineri. Dorinţa de a părea tînăr se reflectă în toate acţiunile, conducînd la un comportament forţat, artificial. Aceşti oameni sînt gata să accepte orice punct de vedere exprimat de tineri, chiar cele mai neverosimile, orice manifestare a nesăbuinţei tinereţii. Pot să-i imite pe tineri chiar şi în fapte cu care ei înşişi nu sînt întotdeauna de acord. Această vîrstă a creativităţii poate constitui un punct de plecare pentru o activitate creatoare, constructivă dacă procesul de orientare spre un comportament demonstrativ nu e prea avansat. Dacă omul are voinţă suficientă pentru a se controla pe sine, trecerea spre o grupă optimă pentru creaţie este posibilă.

Tinereţea creativităţii

Un rezultat al autoevaluării cuprins **între 21 şi 40 de puncte** reprezintă un certificat pentru tinereţea şi energia creaţiei. Persoanele aflate la această vîrstă sînt încîntate de tot ce e nou, sînt în ton cu moda (deşi nu sînt robii ei). Se implică în toate transformările ce au loc, participă la ele ca nişte creatori activi şi cu iniţiativă. Sînt atrase de activităţi caracterizate prin varietate şi noutate, creaţia fiind pentru astfel de persoane o necesitate, precum şi de misterele lumii şi, dacă li se oferă prilejul, pleacă în căutarea lor. Reprezentanţii acestei vîrste a creaţiei părăsesc fără regret un loc de muncă obişnuit de dragul unei activităţi mai interesante. Sînt entuziasmaţi de munca şi arta contemporană sau le cultivă cu plăcere. Sînt înclinaţi spre autoapreciere pozitivă. Au o poziţie critică faţă de regulile şi regulamentele care limitează tendinţa lor spre independenţă. Uneori sînt naivi şi lipsiţi de simţul măsurii. Chiar dacă după anii de viaţă nu mai sînt la o vîrstă tînără, comportamentul lor, modul de abordare a problemelor îi atrag spre cei tineri. Sub raport intelectual, reprezentanţii acestei vîrste a creativităţii sînt aproape întotdeauna foarte productivi, deoarece îmbină în ei înţelepciunea oamenilor maturi cu entuziasmul şi energia caracteristice tinerei generaţii.

Perioada critică

Un rezultat al autoaprecierii situat **între 41 şi 60 de puncte** arată că pentru creatorul din dv. a sosit un moment critic. S-a micşorat elasticitatea în procesul de rezolvare a problemelor. Stereotipiile ocupă în psihicul şi în conştiinţa omului aflat la această vîrstă a creativităţii un loc cu atît mai important cu cît valoarea autoaprecierii este mai aproape de 60 de puncte. Face faţă uşor în situaţiile standard şi monotone, bazîndu-se pe cunoştinţele acumulate, însă deseori greşeşte în rezolvarea problemelor noi, originale, netradiţionale. Nu mai are iniţiativă, nu este întreprinzător. Inerţia în gîndire îşi spune tot mai mult cuvîntul nu numai în activitatea profesională, dar şi în viaţa de toate zilele, în relaţiile personale. Creşte teama faţă de poziţia sa şi, legat de aceasta, scade capacitatea de a evalua obiectiv activitatea colegilor, în mod deosebit a celor tineri. Anumite aspecte secundare legate de poziţia socială, mai înainte considerate fără prea mare însemnătate (premii, recunoaşterea publică, evidenţierea meritelor ş.a.), capătă o tot mai mare importanţă. Omul este înclinat să nu-şi spună părerea în situaţii care pot da naştere la interpretări. La toate acestea se adaugă şi o adîncire a dificultăţilor în ce priveşte stabilirea relaţiilor cu tinerii. La această vîrstă a creativităţii încă se mai păstrează posibilitatea de a imprima anumitor procese o dezvoltare în direcţiile dorite, orientarea lor în planul realizării potenţialului creativ. Dar pericolul

"înţepenirii" gîndirii este atît de mare încît, dacă nu se iau la timp măsuri practice pentru sprijinirea, antrenarea şi manifestarea potenţialului creativ în activitate, se ajunge la situaţia cînd deja este prea tîrziu.

Toamna creativităţii

Cei ce au adunat **între 61 şi 80 de puncte** sînt foarte departe de tinereţea creaţiei. Ei sînt la vîrsta toamnei creativităţii. Aceşti oameni preferă, în special, tot ceea ce este verificat de timp şi acceptă cu greu şi fără tragere de inimă ceea ce e nou. Etichetează pe tineri ca avînd un "comportament incredibil". Reacţionează bolnăvicios la ideile care le contrazic pe cele proprii şi le pun imediat la îndoială veridicitatea, fără să le studieze şi să le evalueze obiectiv. Apreciază în mod deosebit confortul şi încearcă să-şi crească gradul de confort. Preferă să muncească după cît îi ţin puterile acolo unde, fără greutate, pot să-şi pună în valoare cunoştinţele şi experienţa. Gîndurile li se îndreaptă adesea către viitor, dar li se pare că acesta nu are perspective bune. Tinerii percep toate acestea ca o atitudine conservatoare, ceea ce complică adesea comunicarea între generaţii. La cei aflaţi la această vîrstă a creativităţii se observă o creştere a activităţilor de autoconservare şi căutare a compensaţiilor, o înclinare spre totalitarism. În cazurile extreme toate acestea se exprimă printr-o cedare în faţa inevitabilului, în faţa degradării proceselor fizice şi psihice. **(M.C., D.Ş.)**

Exersaţi-vă potenţialul creativ!

Creativitatea reprezintă o calitate a omului, determinată de o serie de factori individuali (intelectuali şi nonintelectuali), precum şi sociali. Se consideră că persoanele înalt creative se caracterizează prin: • **sensibilitatea** faţă de probleme **flexibilitatea** gîndirii • **gîndire abstractă** • **originalitatea gîndirii** • **fluenţă** • capacitatea de a **restructura, organiza, elabora.**

Cercetările din acest domeniu au condus la două concluzii majore, şi anume: fiecare individ normal dispune de un potenţial creativ; potenţialul creativ poate fi antrenat, stimulat, educat.

În ultimele decenii au fost proiectate, elaborate şi verificate experimental numeroase tehnici de stimulare a potenţialului creativ. Exerciţiile pe care vi le propunem ca fază iniţială pentru stimularea acestui potenţial vizează cîţiva dintre factorii creativităţii. Aceste exerciţii, grupate în cele patru activităţi, sînt doar un început. Dar şi în acest început trebuie să respectaţi cîteva recomandări, **chiar dacă nu vi se par importante!**

– exersaţi totul în joacă, eventual ca o întrecere veselă cînd sînteţi în grup;
– lucraţi fiecare exerciţiu pe o foaie separată, notînd numărul exerciţiului respectiv; păstraţi toate foile;
– la fiecare activitate folosiţi un pix cu pastă de altă culoare decît la şedinţa precedentă;

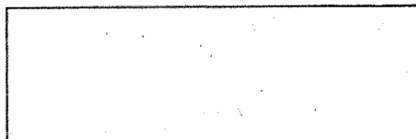
- între activități lăsați **pauze** de cel puțin o zi-două;
- **reluați** de mai multe ori (în zile diferite) aceleași exerciții;
- **inventați**, creați (după modelele date) alte exerciții;
- analizați-vă "producția" prin prisma comentariilor de la sfîrșitul exercițiilor.

I. Exerciții pentru prima activitate

1. Scrieți numele tuturor obiectelor **rotunde** care vă vin în minte. (Timp de lucru: 2 minute.)



2. La ce ar putea folosi un borcan gol? (Răspunsuri scurte; timp de lucru: 5 minute.)



3. Descrieți cît mai multe **asemănări** între o prună și un măr. (Timp de lucru: 3 minute.)

4. Scrieți cît mai multe cuvinte (nume de lucruri, ființe sau fenomene) care încep cu "o". (Timp de lucru: 2 minute.)

5. Folosind numai **cercuri** și **dreptunghiuri** (de diferite mărimi), desenați **un bărbat, o femeie, un copil.** (Timp de lucru: 5 minute.)

6. Ce poate reprezenta acest desen? Dați cît mai multe exemple. (Timp de lucru: 3 minute.)

7. Împărțiți o foaie în patru; în mijlocul fiecărui sfert desenați (folosind o monedă) cîte **un cerc**. Apoi încercați să desenați lucruri la care ar trebui să se gîndească foarte puțini (sau chiar numai dv.!). Cercul trebuie să fie parte (eventual principală) a desenului, dar puteți adăuga oricîte și orice fel de linii în interiorul sau în afara lui; puteți folosi creioane colorate sau orice obiect... care lasă urme! Pentru fiecare desen inventați cîte un titlu interesant, neobișnuit.

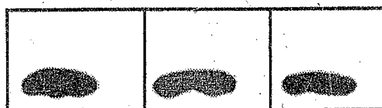
II. Exerciții pentru cea de-a doua activitate

8. Scrieți cît mai multe cuvinte care conțin litera "o", dar nu încep cu ea. (Timp de lucru; 2 minute.)

9. La ce ar putea folosi un creion? (Timp de lucru : 3 minute.)

10. Întindeți pe masă, cu fața în sus, un pachet de cărți de joc. Alegeți cinci cărți de joc **care se potrivesc** într-un fel. Alegeți apoi alte cinci care se potrivesc **în alt fel.** Alegeți încă două care **nu se potrivesc** nici după primul, nici după cel de-al doilea criteriu.

11. Realizați desene diferite plecînd de la această pată:



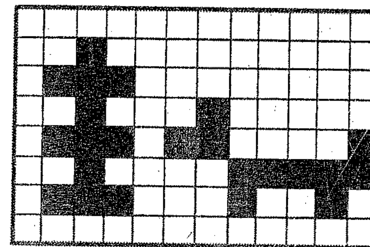
12. Încercați să dați mai multe răspunsuri plauzibile la întrebarea: "De ce pe planeta X băștinașii au trei picioare?".

13. Dați mai multe răspunsuri la întrebarea: "Ce s-ar întîmpla dacă animalele ne-ar putea citi gîndurile?".

14. Continuați povestirea științifico-fantastică (1 pagină) care începe cu propoziția: "Amarilul se opri..."

III. Exerciții pentru cea de-a treia activitate

15. Luați o foaie din caietul de matematică (pătrățele). Încercați să creați desene diferite **numai din pătrățele înnegrite**. Folosiți cadre de 8x12 pătrățele. Iată un exemplu:



16. Dați cît mai multe răspunsuri la întrebarea: "Ce-ar fi dacă am putea zbura ca păsările?".

17. Enumerați cît mai multe **imposibilități.**

18. Ce îmbunătățiri ați dori să se facă bicicletei?

19. Din bucăți de hîrtie de diferite culori (sau folosind și alte materiale) realizați pe un carton **un colaj** reprezentînd **un peisaj.**

IV. Exerciții pentru cea de-a patra activitate

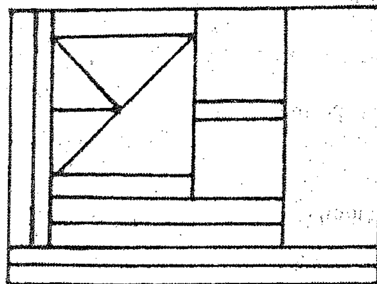
20. Priviți această fotografie. Formulați 10 întrebări pentru a înțelege **ce se întîmplă.** (Timp de lucru: 3 minute.)



21. Enumerați 10 consecințe ale accidentului din desen.

22. Căutați 8 cuvinte potrivite cu care s-ar putea completa versurile:
"În parc, pe-o bancă, aseară medita un brotăcel,
Zglobie,................ se îndrepta zîmbind spre el".

23. Tăiați o copertă de caiet (colorată) după schița din figura de mai jos. Din cartoanele astfel obținute creați un desen. După ce l-ați privit atent, amestecați cartoanele și relizați un desen **cu totul diferit de primul.** De fiecare dată folosiți toate cartoanele.



24. Scrieți o scurtă povestire (maximum o pagină) cu titlul: "Crocodilul din șifonier".

Și acum, cîteva comentarii asupra modului de rezolvare:

1. Să presupunem că la exercițiul 1 (denumiri de obiecte rotunde) dv. reușiți ca în cele 2 minute să dați 14 exemple, iar colegul dv. reușește să dea, în același interval de timp, 20 de exemple. Putem spune că el a dat dovadă de o **fluență ideațională** mai mare decît a dv. Dacă la exercițiul 4 dv. veți nota mai multe cuvinte, înseamnă că aveți o **fluență verbală** mai mare.

2. Să presupunem că la exercițiul 2 colegul dv. a dat tot atîtea exemple de folosire a borcanului ca și dv. Analizînd exemplele, vom observa însă că la unul dintre dv. în toate exemplele borcanul servește ca recipient (folosirea obișnuită) - pahar, vază de flori, pentru păstrat ceva... Unul dintre dv. a dat însă și exemple de folosire **netipică** a borcanului (nu ca recipient) - ca pendul (agățat de o sfoară), ca presse-papier, ca lentilă (fundul borcanului) etc. Se consideră că cel care găsește mai multe **întrebuințări neobișnuite** dispune de o **flexibilitate a gîndirii** mai mare. **(E.N.)**

Creativitate figurală

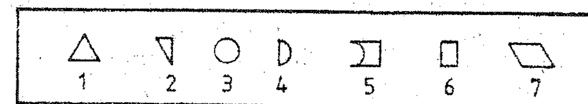
Puteți afla ce fel de creativitate aveți încercînd să găsiți soluția la testul de mai jos (adaptat după W. Bernard și J. Leopold).

Instrucțiuni

• Scrieți sub fiecare desen de pe rîndurile A, B, C, D, E cifrele corespunzătoare figurilor geometrice din chenar.
• Figurile geometrice notate de la 1 la 7 intră în componența desenelor de pe rîndurile A, B, C, D, E.
• Nu toate figurile geometrice intră în componența fiecărui desen; nici o figură geometrică nu intră mai mult decît o singură dată în componența unui desen.
• Pentru unele desene sînt posibile două soluții; este suficient dacă notați doar una dintre ele.

• Dacă nu găsiți rezolvarea corespunzătoare pentru un desen, nu stăruiți prea mult, încercați să-l rezolvați pe următorul.
• Începeți prin a completa rîndul cu desenele pentru exercițiu (fără limită de timp).
• Completați testul singur și cît mai repede posibil.
• Pentru a găsi soluțiile desenelor de pe rîndurile A, B, C, D, E aveți la dispoziție 10 minute.

TEST DE CREATIVITATE



EXERCIȚIU 1,2 (2,6) 3,5 2,4,6 ___ ___ ___

A ___ ___ ___ ___ ___

B ___ ___ ___ ___ ___

C ___ ___ ___ ___ ___

D ___ ___ ___ ___ ___

E ___ ___ ___ ___ ___

Pentru a stabili cît de creativi sînteţi, procedaţi în felul următor:

• Acordaţi cîte 4 puncte pentru fiecare desen corect rezolvat (vezi desenul de mai jos).

Dacă aţi realizat între **90 şi 100 de puncte**, felicitări, sînteţi, foarte probabil, o persoană înalt creativă. Cu un total de **88 - 92 de puncte,** vă situaţi între cei cu o creativitate remarcabilă. Sînteţi o persoană mediu creativă dacă obţineţi **80 - 84 de puncte**. Dacă nu aţi totalizat decît **56 - 76 de puncte**, este cazul să vă mobilizaţi mai intens potenţialul creativ, făcînd exerciţii în acest sens. De asemenea, se impun eforturi serioase şi sistematice de dezvoltare a creativităţii dacă aţi obţinut **mai puţin de 54 de puncte.**

Oricare ar fi însă rezultatul la acest test, nu uitaţi că depinde numai de dumneavoastră să vă valorificaţi cît mai mult intuiţia, imaginaţia, inteligenţa, mai general spus, potenţialul creativ printr-o activitate productivă, utilă social, convinşi fiind că **totdeauna şi oriunde există un mod mai eficient de a face lucrurile**. (S.C.)

1 2 3 4 5 6 7

A
1,2(2,6) 3,5 2,4,6 4,6 2,4,6/1,2,4 2,6,7
2,4 2,4,7/2,3,5 2,4,6 2,5,6 3,4,5

B
1,2,4/2,4,6 2,3,5,6 4,5,6 2,5,6,7 1,2,4,5/1,2,7

C
1,3,4,5 2,4,5,6 3,5,6 2,4,7/2,3,5 1,2,4/2,4,6

D
1,2,5,6 2,4,6 1,3,5 1,2,5,6 4,5

E
1,2,4/2,4,6 4,6 1,3,5 1,2,4,5,6,7 1,2,4,5,7/2,4,5,6,7



Cum şi cît gîndiţi?

Cu raţionamentul nu-i de glumit!

Capacitatea de a raţiona, de a gîndi logic ne caracterizează ca oameni. Fiecare din noi putem să ne dezvoltăm prin exerciţiu această capacitate. Două sînt obstacolele pe care trebuie să le depăşim: pe de o parte, dorinţa de a junge rapid la rezultat, fără a judeca toate variantele şi implicaţiile, şi, pe de altă parte, stereotipiile de gîndire, utilizarea schemelor de raţionament preconcepute. Pentru a vă autoaprecia capacitatea de a gîndi logic, vă propunem un test psihologic adaptat după William Bernard şi Jules Leopold, autorii lucrării „Testează-te singur" („Test Yourself", Corgi Books, Londra. 1972).

Alegeţi varianta de răspuns care - după judecata dumneavoastră - conţine adevărul. Răspundeţi la toate întrebările fără a vă grăbi. Acest test nu are limită de timp: important este să gîndiţi logic!

1. Bunurile şi serviciile dintr-o ţară oarecare se ridică anual la valoarea de 500 miliarde dolari. Care credeţi că va fi valoarea anuală a bunurilor şi serviciilor din respectiva ţară peste 1 000 de ani?

A) Mai mult de 1 500 miliarde dolari.
B) Aproximativ 1 500 miliarde dolari.
C) Mai puţin de 1 500 miliarde dolari.
D) Nu ştiu.

2. Avînd în vedere progresul cercetării ştiinţifice, peste cîţi ani credeţi că savanţii vor putea obţine aur din alte elemente?

A) Peste 10 ani.
B) Peste 50 de ani.
C) Peste 100 de ani.
D) Acest lucru nu va fi posibil niciodată.
E) Nu ştiu.

3. Un elev adună o coloană lungă de numere de cinci ori şi obţine de fiecare dată alt rezultat: a) 32 501; b) 32 503; c) 32 501; d) 31 405; e) 32 502. Care este rezultatul corect?

A) Media aritmetică a celor cinci rezultate.
B) 32 501

C) 32 503
D) 32 501 sau 32 503
E) Nu ştiu.

4. În ce constă greşeala logică a următorului raţionament? Un an obişnuit are un număr de 365 de zile. Domnul Noescu doarme cîte 8 ore în fiecare zi calendaristică, deci 122 de zile (243 de zile fiind în stare de veghe). La şi de la locul de muncă, domnul Noescu face o oră pe zi, iar şapte ore se recreează, plimbîndu-se, citind etc. Aceasta înseamnă încă 122 de zile, rămînînd dintr-un an 121 de zile. Scăzînd 52 de duminici, mai rămîn 69 de zile. Dacă luăm în considerare şi timpul pentru servirea mesei (aproximativ o oră şi douăzeci de minute pe zi), se ajunge la 20 de zile. Au mai rămas 49 de zile pînă la sfîrşitul anului. În fiecare vineri, domnul Noescu se învoieşte de la lucru 4 ore, ceea ce echivalează cu 26 de zile. Dacă luăm în calcul şi sărbătorile legale, ca şi concediile medicale - în total 23 de zile -, constatăm că domnul Noescu într-un an de zile nu are timp să muncească!
A) Se afirmă că domnul Noescu face o oră pe zi la şi de la locul de muncă. Deci munceşte!
B) Se iau în calcul aceleaşi activităţi de mai multe ori: de exemplu, doarme 122 de zile şi apoi se scad 52 de duminici, ca şi cînd în aceste zile nu ar dormi.
C) Afirmaţiile sînt absurde: de exemplu, faptul că se recreează 7 ore pe zi.
D) Alte greşeli logice.

Stabilirea scorului

Pentru fiecare răspuns greşit sînteţi penalizaţi cu 2 puncte. Răspunsurile corecte: 1 - D; 2 - E; 3 - E; 4 - B.

Evaluarea performanţelor dumneavoastră

Vă puteţi felicita dacă nu aţi primit nici un punct penalizare. Dacă aţi fost penalizaţi cu 2 puncte, încă este bine. Cu o penalizare de 4 puncte, nu aveţi de ce să vă lăudaţi. Peste această limită (deci 6 sau 8 puncte penalizare), nu-i de glumit. Trebuie să vă exersaţi mai intens capacitatea de a gîndi logic: niciodată nu-i prea tîrziu! **(S.C.)**

Care este stilul dv. de gîndire?

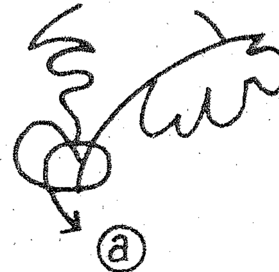
Încă din 1647 B. Pascal, în "Gînduri", a stabilit opoziţia devenită celebră între "spiritul geometric" - care se adresează inteligenţei, gîndirii logice, iar individul care e dotat cu el nu se simte bine decît abordînd lucruri precise, deja stabilite - şi "spiritul de fineţe", care se adresează intuiţiei şi imaginaţiei.

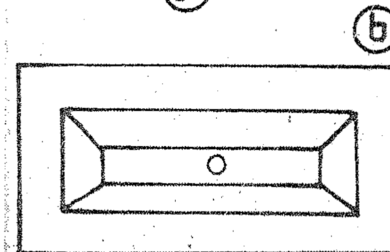
Extrapolînd observaţia lui Pascal, se poate transpune această opoziţie într-un antagonism psihologic, cu aplicaţii în viaţa cotidiană şi care pot purta aceleaşi nume: "spirit geometric" şi "spirit de fineţe".

În psihologie, "spiritul geometric" este cel care are la bază o gîndire logică, susţinută de raţionamente deductive. "Spiritul de fineţe" este cel al imaginativului, al intuitivului şi se conduce mai mult după o logică inductivă, probabilistică, "artistică".

Proba psihologică pe care o prezentăm în continuare urmăreşte să evidenţieze căruia din cele două tipuri aparţineţi. Mai jos se află o serie de întrebări. Fiecare întrebare are două răspunsuri posibile. Încercuiţi răspunsul care corespunde cel mai bine cu modul dv. de a gîndi. Alegeţi răspunsul în mod spontan, urmînd prima intenţie sau primul gînd care vă apare.

1. Care dintre cele două desene vă place mai mult?





2. O persoană cunoscută, fiind într-o încurcătură, vă cere să-i împrumutaţi o sumă de bani:
a) acceptaţi foarte repede pentru că sînteţi milos?
b) fără a fi insensibil, vă gîndiţi înainte de a-i da?

3. La ce materie aveaţi note mai mari?
a) matematică;
b) franceză (limbă străină).

4. Dacă ceva nu funcţionează sau s-a stricat şi trebuie să-l reparaţi singur, cum procedaţi în general?
a) reparaţi temeinic, chiar dacă vă ia mult timp;
b) improvizaţi ceva, principalul este să terminaţi repede.

5. Ce consideraţi că este mai important în sport pentru a ieşi victorios?
a) este mai importantă tehnica;
b) credeţi că talentul contează mai mult.

6. Ce consideraţi că are importanţă mai mare în accelerarea progresului umanităţii?
a) extinderea la scară planetară a industrializării;
b) studiul obiectiv şi aprofudat al culturilor.

7. Într-un grup de 30 de persoane, care este probabilitatea pentru ca două dintre aceste persoane să fie născute în aceeaşi zi a anului?
a) 70%;
b) 10%

8. Cum aţi procedat pentru a rezolva problema dată la întrebarea precedentă?
a) v-aţi bătut capul cîteva clipe şi cu hîrtie şi creion aţi încercat să găsiţi soluţia;
b) aţi răspuns repede, intuitiv, "simţind" ceea ce credeţi dv. că este răspunsul bun.

9. Care dintre oamenii cu care veniţi în contact vă deranjează în mod special?
a) cei care vorbesc mult;
b) cei ce sînt "muţi" ca un "mormînt".

10. La ce valori estetice, estimate egal de experţi, vibraţi mai mult?
a) un tablou foarte colorat;
b) o gravură în negru şi alb.

11. Este în obişnuinţa dv. de a amîna luarea unei decizii?
a) da;
b) nu.

12. Cum aţi proceda într-un joc de puzzle?
a) prin încercări şi erori;
b) nu începeţi asamblarea pieselor decît printr-o selecţie riguroasă după formă, culoare etc.

13. Ce preferaţi să jucaţi în timpul liber?
a) şah;
b) bridge.

14. La retribuţii egale, pentru care din cele două meserii simţiţi mai multă afinitate?
a) inspector comercial;
b) şef contabil.

15. Vă faceţi probleme pentru posibilele erori comise de dv.?
a) foarte puţin;
b) adeseori.

16. Între aceste două moduri de a prezenta istoria, pe care îl preferaţi?
a) eseurile istorice, care tratează un eveniment;
b) operele care tratează epoci şi tind să evidenţieze marile curente economice, politice şi sociale.

17. Călătoriile sînt surse de plăcere pentru toţi, dar fiecare are un mod propriu de a călători. Ce atitudine adoptaţi în general?
a) vă documentaţi înainte pentru a şti ce veţi vizita, unde mergeţi etc.;
b) nu cunoaşteţi nimic despre ţara (localitatea) pe care o vizitaţi şi nu citiţi cărţi decît după ce vă reîntoarceţi din călătorie.

18. La probele de limbă la ce eraţi mai bun?
a) conversaţie;
b) traducere.

19. Într-o scrisoare, Descartes a declarat: "Am remarcat adeseori că lucrurile pe care le-am făcut cu inimă uşoară, fără nici o aversiune interioară, au obiceiul să mă urmeze, din fericire pînă şi la jocurile de noroc".
a) împărtăşiţi opinia lui Descartes?
b) o găsiţi exagerată şi puţin "carteziană"?

20. În faţa unei scene foarte interesante, dar greu de prins cu aparatul de fotografiat:
a) riscaţi să fotografiaţi?
b) renunţaţi?

21. Trebuie să luaţi un tren într-o direcţie nouă. Este necesar să vă informaţi. Cum procedaţi?
a) consultaţi mersul trenurilor;
b) preferaţi să obţineţi informaţia de la un funcţionar competent.

22. Care este, după dv., modul cel mai bun de a convinge un interlocutor ce are altă părere decît dv.?
a) îi repetaţi des un singur argument frapant;
b) dezvoltaţi un raţionament unde argumentele se înlănţuie pentru a antrena logic adeziunea interlocutorului.

23. Credeţi în intuiţie?
a) da;
b) nu.

24. În urma unei imprudenţe începe un incendiu; uleiul a luat foc în cratiţa care era pe aragaz. Care este prima mişcare pe care o faceţi?
a) închideţi aragazul;
b) vă repeziţi să stingeţi incendiul.

25. Indiferent de talentul dv., cum aţi proceda dacă aţi avea de făcut un desen?
a) desenaţi în amănunţime, dar cînd îl coloraţi vedeţi că nu este ceea ce doreaţi să fie;
b) nu faceţi decît o schiţă rapidă cu creionul, un singur lucru vă interesează - să-l coloraţi.

26. Care este părerea dv.?
a) credeţi în dragostea la prima vedere;
b) credeţi că adevărata dragoste se descoperă lent.

27. Ce funcţie aţi prefera să ocupaţi dacă aţi lucra la un ziar? (Nu ţineţi seama de program şi nici de retribuţie.)
a) şeful laboratorului foto;
b) corespondent special.

28. Edison a dat o definiţie geniului: "1% inspiraţie, 99% transpiraţie". Ce vă pare mai important?
a) "inspiraţia";
b) "transpiraţia".

29. Sînt oameni care afirmă că telepatia există. Alţii afirmă contrariul. După părerea dv., există sau nu?
a) da;
b) nu.

30. Cînd sînteţi invitat la o petrecere:
a) ştiţi cînd trebuie să plecaţi;
b) rămîneţi deseori ultimul.

31. Care este distracţia ce vă interesează mai mult?
a) observarea păsărilor;
b) prestidigitaţia.

32. Trebuie să vă cumpăraţi o maşină. Gîndiţi-vă bine: pentru alegerea unui anumit model ce are mai mare importanţă?
a) caracteristicile tehnice ale maşinii - puterea motorului, viteza etc.;
b) înfăţişarea exterioară: formă, culoare etc.

33. Ce preferaţi să predomine în biblioteca personală:
a) cărţile de literatură (romane, poezii etc.);
b) opere de reflecţie şi erudiţie (eseuri filozofice, cărţi de istorie etc.)

34. A. Gide a notat într-o zi în jurnalul său: «"Cunoaşte-te pe tine însuţi", maximă la fel de periculoasă, pe cît de urîtă. Omida care ar şti ce va deveni nu ar deveni niciodată fluture». Ce credeţi despre această opinie, diferită de cea a lui Socrate?
a) nu te cunoşti niciodată suficient;
b) prea multă introspecţie strică acţiunii.

35. Între aceste două genuri literare, care vă atrage mai mult?
a) romanul poliţist;
b) poezia.

36. Aţi luat decizia unei cumpărături importante:
a) aveţi tendinţa, după ce aţi cumpărat, să analizaţi dacă decizia luată a fost bună sau nu?
b) ceea ce e făcut, e bun făcut. Pentru ce să revii?

37. Aveţi o carte de informare care vă interesează:
a) o citiţi de la prima la ultima pagină, respectînd riguros ordinea capitolelor;

b) o frunzăriţi şi citiţi în primul rînd capitolul care vă interesează cel mai mult.

38. Cu ce aveţi mai multă afinitate?
a) cu teorii filozofice;
b) cu studiul fizicii.

39. Desenaţi pe o foaie albă primul lucru care vă vine în minte.
a) aţi avut tendinţa să desenaţi o figură geometrică, o maşină, un obiect neînsufleţit;
b) aţi desenat un personaj, un animal, o plantă, un cer cu nori, ceva poetic, o figură fără semnificaţie precisă.

După ce aţi răspuns la toate întrebările, completaţi tabelul de mai jos încercuind litera a sau b, conform răspunsurilor date de dv. Apoi totalizaţi răspunsurile pe fiecare coloană în parte.

Întrebare	Răspuns		Întrebare	Răspuns	
	I	II		I	II
1	b	a	21	a	b
2	b	a	22	a	b
3	a	b	23	b	a
4	a	b	24	a	b
5	a	b	25	a	b
6	a	b	26	b	a
7	a	b	27	a	b
8	a	b	28	b	a
9	a	b	29	b	a
10	b	a	30	b	a
11	b	a	31	a	b
12	b	a	32	a	b
13	a	b	33	b	a
14	b	a	34	a	b
15	b	a	35	a	b
16	a	b	36	a	b
17	a	b	37	a	b
18	b	a	38	b	a
19	b	a	39	a	b
20	b	a	Total:		

Interpretare

Punctajul obţinut în coloana I arată dacă sînteţi o persoană care are "spirit geometric", cel din coloana a II-a dă cota "spiritului de fineţe".

Aveţi un "spirit geometic" accentuat dacă aţi totalizat 30 de răspunsuri sau chiar mai multe pe coloana I. "Vedeţi roşu" cînd vi se vorbeşte de telepatie, de farfurii zburătoare sau numai de importanţa intuiţiei. Nu vedeţi partea poetică a lucrurilor, sînteţi prea rigid în viaţa cotidiană. În schimb, aveţi anumite calităţi in-telectuale, cum ar fi clarviziune, spirit de organizare, bun simţ, poate chiar prea mult. Nu trebuie să pierdeţi din vedere că adevăratul spirit ştiinţific trebuie să meargă mai departe de bunul simţ.

Aveţi "spirit geometric" temperat dacă aţi însumat 25-30 de răspunsuri în coloana I. Sînteţi dintre aceia cărora le place să "pipăie" înainte să creadă, înţeleg orice lucru şi preferă să-l înconjoare cu mai multă observaţie decît spontaneitate. Dar dv. nu închideţi "poarta fanteziei" şi aveţi, desigur rar, puţină "nebunie", fără de care, în mod paradoxal, individul nu este echilibrat.

Dacă aţi totalizat între 16 şi 24 de răspunsuri în una sau alta din coloane, nu vă caracterizaţi printr-un "spirit de fineţe" net, ci - după circumstanţe - vă comportaţi cînd într-un fel, cînd în altul.

În cazul în care aveţi între 25 şi 30 de răspunsuri pe coloana a II-a, sentimentele au mai mare importanţă decît raţiunea. Aveţi un spirit deschis, care vă ajută să nu cădeţi în confuzie şi credulitate.

Dacă aveţi 30 de răspunsuri sau chiar mai multe în coloana a II-a, pentru dv. contează numai intuiţia şi experienţa subiectivă. Consideraţi că talentul înlocuieşte munca, iar improvizaţia înlocuieşte organizarea. Sînteţi delicat, plin de fantezie şi talent. **(P.M.)**

Vă cunoaşteţi nivelul funcţional al emisferelor cerebrale?

Rezultatul cercetărilor efectuate de profesorul de psihologie Roger Sperry, pentru care a primit, în 1981, Premiul Nobel pentru medicină, atesta specializarea funcţională a emisferelor cerebrale la om. Cu alte cuvinte, el demonstrase experimental că fiecare emisferă cerebrală este specializată în realizarea unor anumite funcţii cognitive: emisfera stîngă răspunde de prelucrarea verbală a informaţiei, iar emisfera dreaptă de prelucrarea videospaţială. Cercetările ulterioare ale specialiştilor au stabilit că extrem de rar cele două emisfere se dezvoltă la fel, că aproape întotdeauna ele funcţionează asimetric, înregistrîndu-se o predominanţă emisferică şi o preferinţă emisferică. Funcţiile psihice controlate de emisfera stîngă sînt limbajul, scrisul, raţionamentul şi calculul logic, capacitatea de analiză; emi-sfera dreaptă controlează în primul rînd înţelegerea nonverbală, recunoaşterea formelor, a tonului şi intonaţiilor, imaginaţia, intuiţia, identificarea figurilor umane, gîndirea videospaţială.

Preferinţa pentru activităţile care implică manifestarea funcţiilor psihice controlate în special de una din emisferele cerebrale ne poate indica ce predominanţă emisferică avem. Această idee stă la baza testului pe care vi-l propunem, tradus şi adaptat după E.S. Jurikov, A.B. Zolotov, "Cum vă apropiaţi de ora descoperirilor", Editura Ştiinţa, Chişinău, 1990. Rezolvînd testul, veţi cunoaşte valoarea nivelului funcţional al celor două emisfere şi mărimea asimetriei funcţionale a propriului dv. creier în momentul testării.

În continuare sînt date 50 de enunţuri (itemi). Citiţi-le cu atenţie. Notaţi cu A enunţurile care exprimă o însuşire (o preferinţă) ce se manifestă constant la dv.; dacă enunţul exprimă o însuşire (o stare) care se manifestă adesea, notaţi-l cu B; dacă itemul exprimă o însuşire ce se manifestă uneori, notaţi-l cu C; cu D notaţi enunţurile care exprimă o însuşire întîlnită foarte rar la dv.; cînd itemul exprimă o însuşire care nu se manifestă niciodată la dv., notaţi-l cu E.

1. Sînt înclinat spre analiza şi clasificarea obiectelor şi fenomenelor.

2. Raţionamentele mele au, în general, un caracter concret.

3. Prefer să-mi îmbogăţesc cunoştinţele prin activităţi intelectuale, cum ar fi lectura unor cărţi, audierea unor discuri, decît prin observaţii şi experienţe proprii (nemijlocite).

4. Imaginaţia mea este plastică/vie (gîndesc în imagini).

5. Pot anticipa evenimentele bazîndu-mă, pe cît posibil, pe propria experienţă.

6. Sînt isteţ şi ingenios.

7. Reuşesc să apreciez suficient de exact durata evenimentelor.

8. Memorez greu cuvintele (cîntece, versuri, limbi străine).

9. Percep cu uşurinţă cuvintele (aud bine chiar dacă se vorbeşte în şoaptă).

10. Sînt un practician (mă orientez bine în faţa situaţiilor concrete şi le rezolv cu succes).

11. Nu am ureche muzicală (cînt fals, nu pot reproduce corect melodiile).

12. Sînt receptiv faţă de tot ce se petrece în jurul meu, în natură sau în societate, atît la aspectele generale, cît şi la detalii.

13. Am memorie bună (îmi amintesc aproape tot ce am învăţat).

14. Prefer să judec şi să apreciez ceea ce se întîmplă după criterii personale.

15. Reuşesc să pun în evidenţă (să descopăr, să înţeleg) legăturile dintre obiecte, fenomene sau procese.

16. Reuşesc să mă concentrez asupra lucrului (citit, rezolvare de probleme etc.) chiar dacă în jurul meu este zgomot.

17. Am o voce răguşită, fără rezonanţă.

18. În general, mesajul operelor de artă îmi produce o emoţie puternică.

19. În compania celor egali cu mine (colegi, prieteni) sînt primul care începe să vorbească.

20. De obicei învăţ uşor la disciplinele umaniste (şi pot chiar să le explic altora).

21. Gîndurile mele o iau înaintea cuvintelor, încît atunci cînd vorbesc încep să amestec cuvintele.

22. Pot imita (voci, comportamentul persoanelor etc.).

23. Prind uşor ritmurile muzicale.

24. Sînt o fire pesimistă.

25. Cînd cineva sugerează o idee nouă, am tendinţa spontană de a întreba ce argumente are în sprijinul acelei idei.

26. Sînt mereu cu ochii în patru (vigilent).

27. Sînt o fire optimistă.

28. Deseori găsesc repede rezolvarea unei probleme (într-un moment de inspiraţie).

29. Mă enervează (deranjează) gesturile/mimica cu care unii oameni îşi însoţesc vorbirea.

30. Se întîmplă ca sentimentele (intuiţia) să-mi arate calea de ieşire din situaţii dificile (la rezolvarea problemelor, în căutarea unor soluţii).

31. Am tendinţa de a sistematiza materialul pe care îl studiez.

32. Fraze identice sau aproape identice îmi apar uneori ca expresia unei atitudini amicale, alteori ca o ameninţare.

33. Calculez bine.

34. Îmi este uşor să pronunţ şi să dau intonaţia corectă cuvintelor la învăţarea limbilor străine.

35. Am tendinţa de a clasifica toate lucrurile şi fenomenele cu care vin în contact.

36. Piesele de teatru radiofonice sau povestirile auzite le "văd" sub forma unor imagini foarte plastice.

37. Nu am memoria chipurilor (a figurilor) oamenilor.

38. Aud bine anumite sunete, precum cel produs de spargerea unei sticle, de curgerea apei, de ceasurile mecanice etc.

39. Întîi acţionez, apoi meditez la ce am făcut.

40. Cînd privesc un obiect oarecare, primul lucru pe care îl sesizez este forma obiectului.

41. Am tendinţa de a generaliza experinţa acumulată.

42. Reţin uşor melodiile noi şi pot să le reproduc corect.

43. Abordez cu uşurinţă orice subiect de discuţie.

44. Uit repede ceea ce am învăţat în timpul şcolii.

45. Nu îmi atrag atenţia unele zgomote, precum cele produse de ceasurile mecanice, clipocitul apei, lătratul cîinilor.

46. Îmi amintesc mirosurile, sunetele, culorile încă din cea mai fragedă copilărie.

47. Consider că sentimentele (intonaţia) într-o discuţie sînt doar o piedică, importantă este ideea exprimată.

48. Chiar în prezenţa colegilor, prietenilor, evit să iniţiez o discuţie.

49. Îmi este uşor să învăţ algebra.

50. Pot compara mintal forma obiectelor (sau a părţilor componente ale acestora).

Calcularea scorurilor şi interpretarea rezultatelor

Fiecare enunţ din test va fi raportat la următoarea scală de apreciere. Se acordă:

4 puncte dacă aţi notat enunţul cu A;
3 puncte dacă l-aţi notat cu B;
2 puncte dacă aţi marcat enunţul cu C;
1 punct dacă aţi notat enunţul cu D;
0 puncte dacă l-aţi notat cu E.

După ce aţi acordat punctajul fiecăruia din cei 50 de itemi, separat faceţi suma punctelor realizate la enunţurile fără soţ (1, 3, 5, ...49), totalul reprezentînd va-loarea brută a nivelului funcţional al emisferei stîngi, şi a punctelor realizate la enunţurile cu soţ (2, 4, 6, ...50), totalul acestora reprezentînd valoarea brută a nivelului funcţional al emisferei drepte. Transformaţi apoi punctajul brut în procente, considerînd 100% ca fiind suma punctajului brut pentru cele două emisfere. În continuare calculaţi diferenţa (în procente), scăzînd din valoarea procentului obţinut pentru emisfera stîngă valoarea procentului obţinut pentru emisfera dreaptă. Rezultatul obţinut poate fi "0", reprezentînd funcţionarea simetrică a celor două emisfere, poate fi un număr pozitiv, care arată dominanţa emisferei stîngi, sau un număr negativ, care reprezintă dominanţa emisferei drepte. Valoarea acestei dife-renţe ne dă mărimea asimetriei funcţionale a creierului. Cu cît punctajul brut obţinut pentru fiecare emisferă se apropie mai mult de 100, cu atît nivelul funcţional al emisferei respective este mai crescut.

Dacă rezultatul autoevaluării indică o predominanţă a emisferei stîngi, concluzia este că pentru dumneavoastră activităţile în care puteţi obţine cele mai bune rezultate sînt cele legate de prelucrarea logică a informaţiei (calcule, rezolvarea problemelor de matematică), transmiterea verbală sau în scris a informaţiei sau cele care presupun capacitatea de a argumenta şi susţine ideile şi propunerile proprii sau ale altora. Ca profesii sînt indicate cele de informatician, inginer, jurist, profesor de ştiinţe exacte.

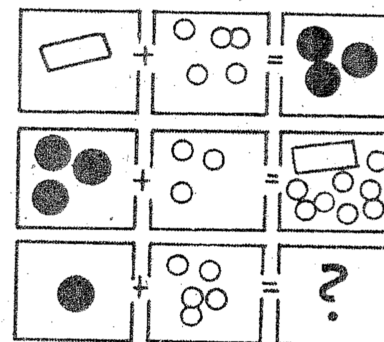
Dacă rezultatul autoevaluării indică o predominanţă a emisferei drepte, concluzia este că pentru dumneavoastră activităţile în care puteţi obţine cele mai bune rezultate sînt cele care presupun perceperea lumii în întregul ei, o mare rapiditate de înţelegere a esenţei evenimentelor pe cale intuitivă, fără o analiză logică consecventă a acestora, capacitate de imaginaţie şi proiecţie videospaţială. Dintre profesiile indicate se recomandă cele de profesor de ştiinţe umaniste, psiholog, actor, scriitor.

Deoarece activităţile profesionale la acest sfîrşit de mileniu solicită tot mai mult atît funcţiile psihologice controlate de emisfera stîngă, cît şi pe cele controlate de emisfera dreaptă, fără a încălca asimetria funcţională a creierului, noi putem modifica nivelul funcţional al emisferelor. Aceasta se poate realiza prin activităţi susţinute de gimnastică intelectuală şi antrenament creativ. **(M.C., D.Ş.)**

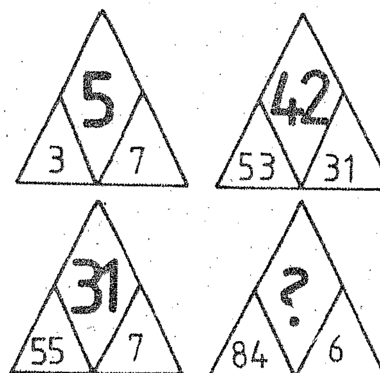
Dezlegaţi enigmele

Vă propunem un joc al minţii şi inteligenţei, prin intermediul căruia vă puteţi autocunoaşte mai bine. Puteţi organiza chiar un concurs: cine rezolvă cel mai repede - se înţelege, şi corect - cele zece enigme?

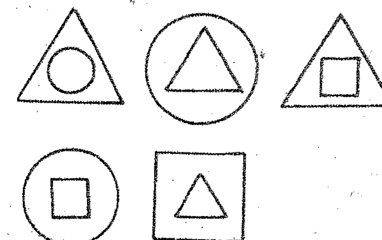
A. Ce trebuie să plasăm în locul semnului de întrebare?



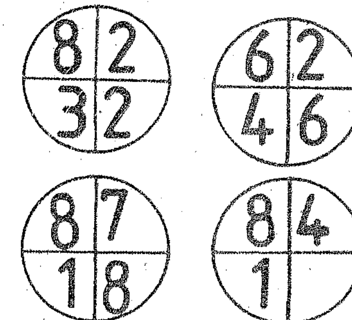
B. Ce număr trebuie pus în locul semnului de întrebare?



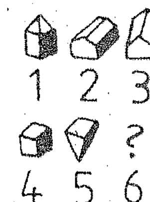
C. Ce figură trebuie desenată în spaţiul rămas liber?



D. Cu ce număr vă gîndiţi să completaţi cercul?



E. Care este corpul geometric ce urmează logic în seria desenată?



F. Ce cifră ar dispărea dacă s-ar desena și cel de-al șaptelea pătrat?

6	4	3
2	1	7
5	8	9

2	8	7
4	1	5
9		3

7	1	
3	4	
9	5	8

9	1	
3	4	
	5	8

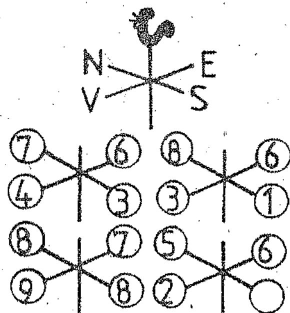
5	1	
	3	8
	4	

3	8	
	1	
	4	

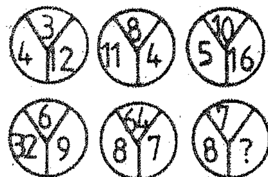
G. Ce număr trebuie înscris în careul rămas liber?

12	32	84	114
6	4	7	6
4	16	24	

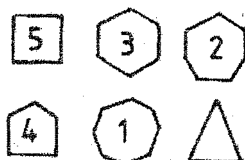
H. Ce cifră trebuie plasată la sud pe cea de-a patra giruetă?



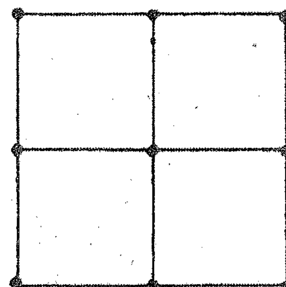
I. Ce număr trebuie înscris în locul semnului de întrebare?



J. Care cifră trebuie înscrisă în triunghi?

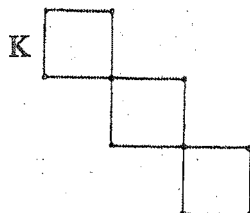


K. Priviți cele patru pătrate din figura alăturată, construite din 12 bețe de chi-brit. Puteți construi doar trei pătrate mutînd 4 bețe?



Soluții:

K



A. În locul semnului de întrebare trebuie plasat un dreptunghi, pentru că numai astfel se păstrează echivalența (dreptunghiul valorează 10 puncte, cercul negru 5, iar cercul alb 1 punct).

B. În locul semnului de întrebare trebuie pus numărul 45, deoarece numerele înscrise în celelalte romburi reprezintă jumătate din semisuma numerelor din triunghiuri.

C. În spațiul rămas liber trebuie desenat un cerc în interiorul unui pătrat, aceasta fiind figura care lipsește din seria formată din figurile geometrice: cerc, pătrat, dreptunghi, înscrise succesiv unele în celelalte.

D. Numărul 2 completează ultimul cerc: se observă că în celelalte cercuri suma numerelor pe o diagonală reprezintă dublul sumei numerelor pe cealaltă diagonală.

E. Trebuie desenată o piramidă triunghiulară, pentru că numărul fațetelor corpurilor geometrice desenate descrește.

F. Dacă s-ar fi desenat și cel de-al șaptelea pătrat, ar fi trebuit să dispară cifra 3, plasată în colțul din dreapta sus.

G. În careul rămas liber trebuie trecut numărul 38, pentru că și în celelalte cazuri ultimul careu conține dublul cîtului numerelor aflate în careul superior și mediu (114:6)x2=38.

H. Pe cea de-a patra giruetă indicînd sudul trebuie trecut numărul 3, pentru că totdeauna N+S=E+V.

I. În locul semnului de întrebare trebuie pus numărul 128 (64x2=128).

J. În triunghi trebuie înscrisă cifra 6, deoarece numărul laturilor figurilor desenate adunat cu cifra din fiecare poligon dă totdeauna 9. **(A.C.)**

Vă place să meditați?

Sînt momente în viața noastră cînd ne place să amînăm o acțiune concretă și să gîndim, să emitem idei, să încercăm să înțelegem, momente în care nu ne interesează să facem, ci să rămînem calmi și senini pentru a medita, a face planuri. Pentru unii aceste momente sînt rare, pentru alții, în schimb, foarte frecvente. Unii consideră aceste momente ca o pierdere de timp, alții ca o necesitate, o plăcere sau un lux pe care și-l permit îndată ce au posibilitatea. Unor persoane le place ca în aceste momente să discute cu alții, să-și dea frîu liber gîndurilor în fața altora. Există însă și persoane care se jenează de o astfel de gîndire liber exprimată, preferînd s-o facă în solitudine. Deci sînt oameni cărora le place să mediteze, într-un fel sau altul, și oameni cărora nu le place să mediteze.

Dumneavoastră cărui tip aparțineți? Vă place să meditați? Răspundeți la următoarele întrebări și veți afla.

La fiecare din întrebările de mai jos încercuiți varianta de răspuns care, după părerea dv., vi se potrivește în cea mai mare măsură, vă caracterizează cel mai bine.

1. Care din următoarele acţiuni vi se pare cea mai plăcută?
a) să scriu o scrisoare
b) să telefonez unui prieten
c) să beau o cafea
d) să mă duc la culcare
e) să mă gîndesc la ceea ce voi face mîine

2. Cumpărînd un nou frigider, care ar fi primul lucru pe care l-aţi face?
a) aş pune în el, la rece, o băutură sau apă minerală
b) aş citi instrucţiunile de utilizare
c) m-aş gîndi care este cel mai bun mijloc de a-l folosi
d) l-aş umple imediat cu cît mai multe alimente
e) aş aştepta şi l-aş privi pentru a mă obişnui cu el în casă

3. Care din următoarele zile vi se pare cea mai plăcută?
a) luni;
b) marţi;
c) vineri;
d) sîmbătă;
e) duminică

4. Ce culoare v-ar plăcea să vedeţi în acest moment?
a) verde;
b) albastru;
c) roşu;
d) galben;
e) violet

5. Ce gînduri, sentimente aveţi cu privire la visele dv.?
a) nici unul, pentru că visez foarte puţin sau deloc
b) curiozitate, pentru că aş vrea să le înţeleg mai bine
c) un pic de teamă, pentru că sînt ciudate
d) o plăcere subtilă şi o stare de confort psihologic
e) o dorinţă puternică de a vorbi despre ele cu cineva

6. Cînd cineva nu vă răspunde la o întrebare, cum procedaţi?
a) încep să mă enervez
b) încerc să mă gîndesc de ce nu-mi răspunde
c) repet întrebarea, gîndindu-mă că nu a auzit
d) pun altă întrebare
e) sînt încurcat şi nu ştiu ce să fac

7. Cînd priviţi pe cineva sau ceva, de unde începeţi?
a) de jos;
b) de sus;
c) de la dreapta;
d) de la centru (din mijloc);
e) din stînga

8. Cînd vi se cere părerea despre cineva, ce faceţi?
a) spun cu sinceritate ceea ce cred
b) mă gîndesc mai întîi la motivul pentru care mi se cere părerea
c) încerc întotdeauna să spun numai lucruri favorabile, pozitive
d) nu sînt niciodată descumpănit
e) trag de timp şi adesea încerc să nu răspund

9. Momentele care vă plac cel mai mult sînt cele:
a) de dimineaţă
b) de la mijlocul zilei
c) de după-amiază
d) din timpul serii
e) din timpul nopţii

10. Dacă telefonaţi unui prieten din altă localitate:
a) îmi place să-i spun, spontan, cît mai multe lucruri
b) caut să mă pregătesc cu privire la lucrurile pe care i le voi spune
c) uit adesea să-i spun ce aveam de gînd
d) prefer să-l las pe el să vorbească
e) îmi face plăcere că l-am sunat şi-l simt apropiat

Calcularea şi interpretarea rezultatelor

Întrebarea:	a	b	c	d	e
1	8	5	2	0	10
2	2	5	8	0	10
3	2	5	10	8	0
4	8	10	0	5	2
5	0	10	2	8	5
6	0	10	5	2	8
7	5	2	0	10	8
8	5	10	0	2	8
9	8	0	2	5	10
10	5	8	0	2	10

Dacă aţi obţinut **între 0 şi 45 de puncte:** sînteţi o persoană practică, foarte puţin înclinată către meditaţie. Nu vă place acest lucru, după cum nu vă place nici să staţi de vorbă cu alţii despre gîndurile dv.

Între 46 şi 60 de puncte: sînteţi capabil să vă opriţi din cînd în cînd asupra propriilor gînduri, dar parcă vă simţiţi vinovat de acest lucru. Dacă vă vin idei mai complexe, le ţineţi pentru dv., vă jenaţi să le discutaţi cu alţii. Vă sfătuim să renunţaţi la această autocenzură, nu vă ruşinaţi să discutaţi şi cu alţii; ideile care vă vin sînt un bun exemplu că sînteţi o persoană inventivă.

Între 61 şi 70 de puncte: vă place să alternaţi momentele de acţiune cu cele de meditaţie. Pentru dv. a gîndi este o plăcere care vine după trebuinţa de a acţiona. Atenţie, totuşi: este posibil să vă vină idei ciudate care să vă împiedice să lucraţi. Vă sfătuim de aceea să profitaţi mai mult de momentele în care puteţi gîndi fără a fi presat de vreo acţiune concretă. Încercaţi să găsiţi, în spatele ideilor care vă vin, omul de profunzime din dv. care nu a dispărut.

Între 71 şi 80 de puncte: sînteţi înclinat mai mult spre meditaţie decît spre acţiune practică, iubiţi mai mult teoria şi fantezia. Atunci cînd trebuie să acţionaţi, o faceţi cu mare efort; cînd gîndiţi vă simţiţi însă mai liber decît atunci cînd acţionaţi. Vă recomandăm să vă planificaţi cît de cît momentele de meditaţie, pentru că altfel s-ar putea întîmpla să o faceţi numai din, iertaţi-ne, lene. Aveţi mari posibilităţi de a vă dezvolta, dar există riscul de a nu reuşi nici să gîndiţi, nici să acţionaţi. Vă pîndeşte frustrarea.

Între 81 şi 100 de puncte: sînteţi înclinat spre meditaţie. V-aţi obişnuit să acordaţi întîietate reflecţiei şi plăcerii de a discuta ideile şi fanteziile dv. şi cu ceilalţi. Aveţi ceea ce se numeşte o atitudine filozofică de bază. Vă recomandăm să acordaţi atenţie lucrului, activităţii dv. profesionale, pentru că dacă există o contradicţie între aceasta şi tendinţa spre reflecţie puteţi avea dificultăţi, dezadaptări.

Dacă, în schimb, aveţi o activitate şi o situaţie care facilitează atitudinea dv. speculativă, vă vedem tot mai implicat în aceasta din urmă. **(J.S., F.S.)**

Exersați-vă capacitățile intelectuale

La orice vîrstă, dar mai ales în anii tinereții, ne putem ameliora performanțele intelectuale. Creierul - organul gîndirii - trebuie exersat continuu. Lenea de a gîndi este la fel de dăunătoare ca și evitarea muncii.

A acționa rațional, a surprinde dintr-o privire relațiile esențiale dintre elemente, a memora rapid un volum mare de informații, a fi creativ se învață!

Vă propunem cîteva exerciții de "gimnastică cerebrală", adaptate după Monique Le Poncin, autoarea lucrării de mare succes "Gym Cerveau" (Editura Stock, Paris, 1987).

Găsiți comentarea exercițiilor în paginile următoare. Nu vă grăbiți însă să le citiți. Încercați cu ambiție să aflați singuri răspunsurile corecte.

Spiritul de observație, memoria imediată și inteligența dv. vor atinge performanțe mereu mai înalte dacă le veți exersa zilnic la locul de muncă, în ambianța familială, în relațiile cu ceilalți.

Nu uitați: depinde de dumneavoastră să vă sporiți capacitățile intelectuale!

Spiritul de observație

A) Timp de 10 secunde priviți atent literele din figura 1. Apoi, fără a mai privi desenul, încercați să răspundeți la întrebările formulate la pagina următoare.

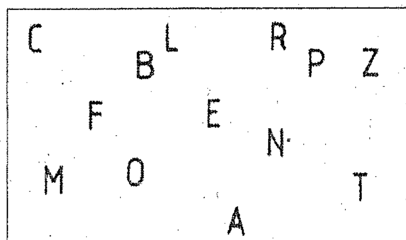


fig. 1

B) Priviți timp de 10 secunde fisele din figura 2. Deschideți apoi cartea la pagina 42 și încercați să răspundeți la întrebările formulate, fără a mai privi desenul.

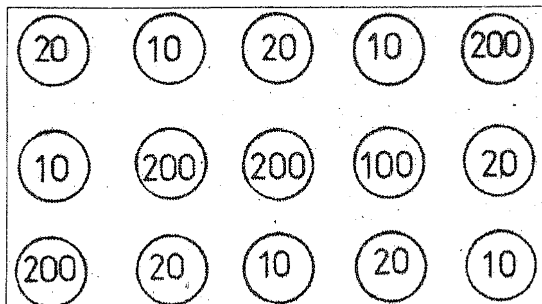


fig. 2

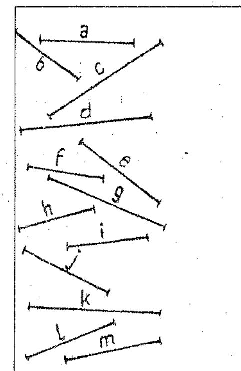


fig. 3

C) În figura 3 sînt prezentate mai multe segmente de dreaptă de diferite lungimi. Priviți-le cu atenție timp de 15 secunde. Apelînd la memorie, încercați să răspundeți la întrebările de la pagina 42.

Memoria imediată

A) Încercați, în 30 de secunde, să memorați următorul șir de litere: R, T, I, V, T, E, A, T, C, A, I, E. Ce cuvînt puteți forma din cele 12 litere ale șirului?
Timp limită: 1minut.
B) Citiți cu atenție de 3 ori cele 2 serii de cifre: 8, 4, 6, 7, 2, 6 și 5, 3, 9, 6, 8, 7. Încercați să reproduceți din memorie cele două serii de numere.
Timp limită: 1 minut.

Inteligența

A) Observați foarte atent șirul literelor: A, Ă, B, C, D, G, H, I, Î, M, N, O, P, Q. Găsiți logica formării acestui șir de litere și încercați să-l completați. Aveți la dispoziție 45 de secunde.
B) Priviți numerele din dreptunghiul de mai jos (fig. 4): ele sînt formate după o anumită regulă. Ce număr se abate de la această regulă?

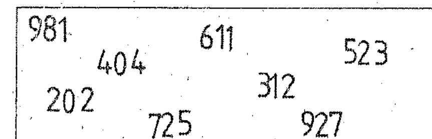


fig. 4

Comentarii

Spiritul de observație

A) Readucîndu-vă în memorie desenul din figura 1, formulați oral, într-un singur minut, răspunsurile la următoarele două întrebări:

a) Ce litere erau plasate în locurile indicate prin cercuri? (fig. 5)

b) Ce cuvînt poate fi format din aceste litere?

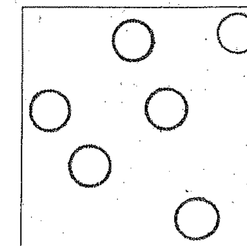


fig. 5

B) Pentru a vă mobiliza spiritul de observaţie, încercaţi să răspundeţi în 20 de secunde la următoarele întrebări, avînd în memorie figura 2:
a) Cîte fise erau?
b) Ce valori aveau?
c) Care valoare apărea o singură dată?
C) Tot pentru dezvoltarea spiritului de observaţie, gîndindu-vă la segmentele de dreaptă din figura 3, indicaţi:
a) Care sînt segmentele de dreaptă egale cu segmentul a?
b) Dar cu segmentul b?
c) Cîte segmente de dreaptă sînt egale cu segmentul c?
Aveţi la dispoziţie 30 de secunde!

Rezolvare

Spiritul de observaţie

A) a) În locurile indicate prin cercuri erau plasate literele: L, R, F, E, O, A.
b) Din aceste litere poate fi format cuvîntul: FLOARE.
B) a) Erau desenate 15 fise.
b) Fisele erau de patru valori (10, 20, 100, 200).
c) Fisa cu valoarea de 100 apărea o singură dată.
C) a) Segmentele de dreaptă e, j, l, m sînt egale cu segmentul c.
b) Segmentele de dreaptă f, h, i sînt egale cu segmentul b.
c) Trei segmente de dreaptă (d, g, k) sînt egale cu segmentul c.

Memoria imediată

A) Din cele 12 litere poate fi format cuvîntul CREATIVITATE.

Inteligenţa

A) Şirul este format din literele alfabetului limbii române. Sînt transcrise primele două litere, omiţîndu-se cea de-a treia; apoi sînt transcrise următoarele trei litere, trecîndu-se peste două litere consecutive ş.a.m.d. Şirul se va completa cu literele: Ţ, U, V, W, Y, Z, întrucît au fost omise patru litere: R, S, Ş, T.
B) Regula de formare a literelor din dreptunghi: din cifra sutelor se scade cifra unităţilor. Diferenţa constituie cifra zecilor. Numărul intrus este 611 (nu se respectă regula de formare a lui). **(A.C.)**

Tipologie intelectuală

I. Citiţi cu atenţie fiecare povestire şi răspundeţi cît mai repede posibil la întrebările ce se pun.

1. A început o ploaie măruntă. Dina îşi strînse mai tare gulerul pardesiului. După ce trecu de chioşcul din colţ, văzu că lumea se grăbea. Erau mulţi copii şi adulţi. Unii mergeau în aceeaşi direcţie şi se chemau sau se salutau între ei. Ghiozdanul s-a umezit. Prin frunzişul auriu al pomilor de pe marginea străzii şuiera vîntul. Dar iată, nu mai este mult...

a) Unde mergea Dina?
b) În ce anotimp are loc acţiunea povestirii?

2. Andrei îi întinde tatălui său linguriţa cerută. Mama zîmbeşte şi face un semn discret spre Petrişor.
- I-ai controlat lecţiile? Apoi se întoarce spre fotoliul de lîngă geam.
- Tată, nu vii la masă?
a) Cîte personaje se află în cameră?
b) Care e cel mai tînăr dintre cei din cameră?
c) Care e cel mai în vîrstă?

3. Instalatorul împreună cu mecanicul blocului s-au apropiat de uşa de la intrare a familiei Ardeleanu. Tocmai ieşea sora mamei lui Ionică de la familia Ionescu.
- Nu vă supăraţi, soacra dv. este acasă?
- Da, vă aşteaptă.
a) Ionică este rudă cu familia Ionescu?
b) Dacă da, ce fel de rudă?

4. "Scrie mai cu atenţie. Vezi să nu uiţi exerciţiile la aritmetică. Ai de scris de trei ori tabla înmulţirii cu 3, cele două probleme... M-am uitat peste ele, sînt uşoare. Ai de făcut doar cîte două operaţii aritmetice la fiecare."
a) Cîte operaţii aritmetice are de transcris pe caiet elevul căruia i se atrage atenţia în textul de mai sus?
b) În ce clasă credeţi că este?

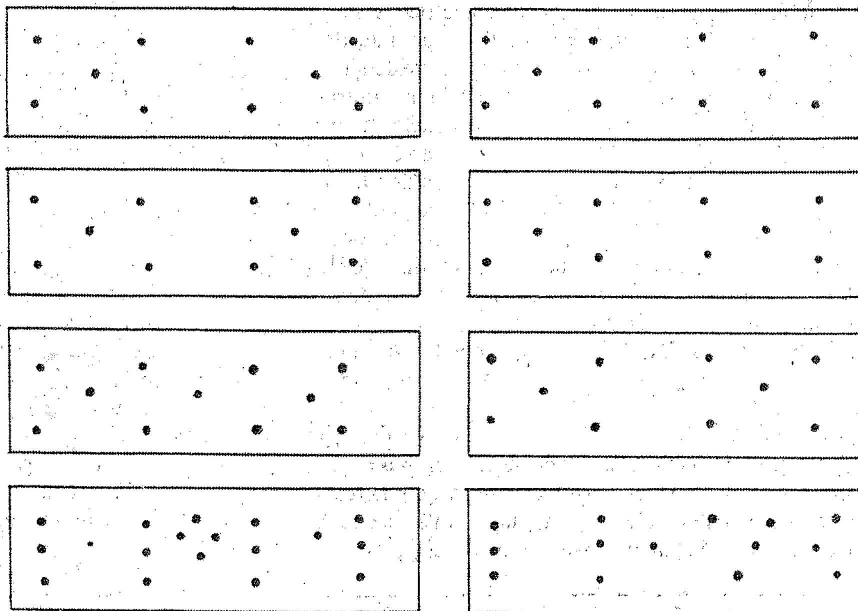
5. Există multe feluri de a scrie: scriere latină, scriere cu litere chirilice, scriere cu litere gotice, cu litere greceşti, cu caractere arabe, cu semne chinezeşti, cu litere ebraice şi multe altele.
a) Cîte feluri de scrieri au fost enumerate?
b) Enumeraţi scrierile din care cunoaşteţi litere, chiar dacă este vorba doar despre cîteva.

6. Este foarte cald. Un dulău mare, lăţos caută umbră, mişcîndu-se leneş, un căţeluş dichisit şi delicat, negru latră un timp la dulău, apoi pleacă în direcţie opusă. Pomul de pe marginea străzii foşneşte uşor. Din el ţîşnesc două vrăbiuţe, descriind o traiectorie între pomii şi brazii din părculeţul de peste drum. Pe gardul casei de lîngă părculeţ trece o pisică vărgată. Vai ce cald e!...
a) Despre cîte fiinţe s-a vorbit în povestire?
b) Care este fiinţa cea mai mică dintre cele despre care se spune cîte ceva în povestire?

7. Abia am reuşit, spuse Sandu. Era foarte mare aglomeraţie. Geamantanul mamei era ticsit, cu greu l-am cărat. Dina avea tot felul de pachete şi pacheţele, plus umbrela mamei. Petrişor, în fruntea echipajului, ţinea cele mai mici pachete şi biletele. Fiul fiicei mele a fost la înălţime. Abia am avut timp să-mi iau rămas bun...
a) Ce fel de rude erau, faţă de Sandu, cei ce au plecat?
b) Cîte dintre ele erau rude apropiate?

II. Mai jos se dă o listă codificată de mărci de automobile, ce trebuie decodificată. Marca fiecărei maşini e scrisă prin cifre, care reprezintă numărul din alfabet al literei incluse în denumirea (marca) maşinii. (Timp de rezolvare: 3 minute.)
a) 6/ 15/ 17/ 4/
b) 4/ 1/ 3/ 9/ 1/
c) 6/ 9/ 1/ 20/
d) 13/ 5/ 17/ 3/ 5/ 4/ 5/ 18/
e) 15/ 16/ 5/ 12/
f) 23/ 15/ 12/ 7/ 1/
g) 2/ 22/ 9/ 3/ 11/
h) 1/ 12/ 6/ 1/ – 17/ 15/ 13/ 5/ 15/
i) 20/ 17/ 1/ 2/ 1/ 14/ 20/
j) 17/ 5/ 14/ 1/ 22/ 12/ 20/

III. Se dau 8 dreptunghiuri. În interiorul fiecăruia se află un număr de puncte. Reuniţi-le aşa cum consideraţi dv. că este mai bine. Fiecare dreptunghi reprezintă o problemă şi trebuie tratat ca atare.



Răspunsuri

Secţiunea I are în atenţie perspicacitatea. Probele sînt gradate ca dificultate.

1. a) la şcoală; b) toamna (2 puncte)
2. a) 4 persoane; b) Andrei; c) bunicul (3 puncte)
3. a) este rudă prin alianţă; b) nepot de soră din parte mamei (pentru răspunsul corect la a obţineţi 1 punct; pentru răspunsul corect la b acordaţi-vă 2 puncte; total 3 puncte)
4. a) 34 de operaţii; b) în prima clasă (2 puncte)
5. a) 7 (pentru a un punct; pentru b cîte un punct pentru fiecare alfabet din care cunoaşteţi litere)
6. a) 5; b) cele două vrăbiuţe (2 puncte)
7. a) mama, sora şi nepotul; b) mama cu Sandu, mama cu Dina, Sandu cu Dina (pentru a 1 punct; pentru b 3 puncte; total 4 puncte)

Secţiunea a II-a

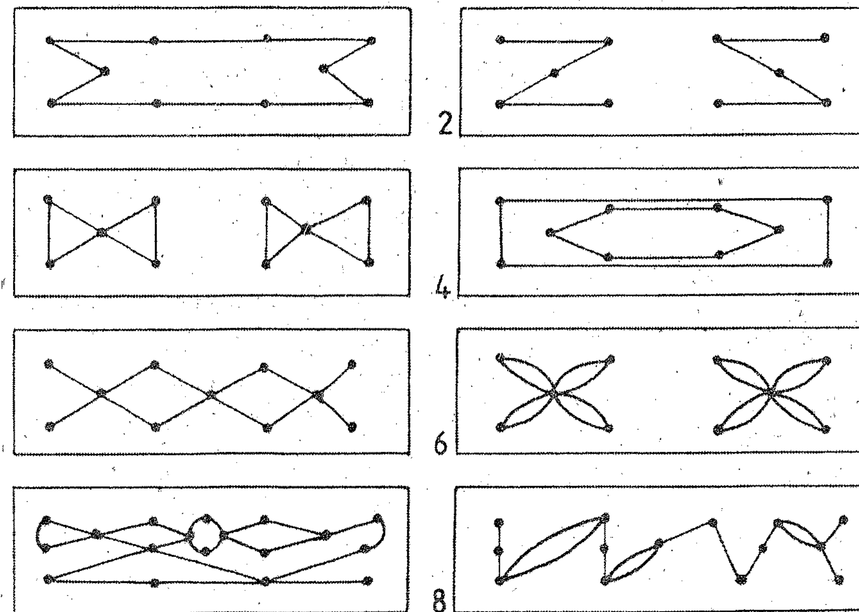
a) Ford; b) Dacia; c) Fiat; d) Mercedes; e) Opel; f) Volga; g) Buick; h) Alfa-Romeo; i) Trabant; j) Renault. (Se acordă cîte 2 puncte pentru fiecare rezolvare corectă.)

Secţiunea a III-a are o structură proiectivă. Interesează modalitatea de reunire a punctelor din dreptunghiuri. Punctele din primele patru dreptunghiuri pot fi reunite în structuri ce cuprind toate punctele într-o singură figură geometrică mai

mare, ce conservă linia superioară şi linia inferioară din dreptunghi. Faţă de primele patru, următoarele două dreptunghiuri au cîte un punct în plus şi permit figuri geometrice simetrice, complexe. Ultimele două dreptunghiuri au un număr şi mai mare de puncte care pot fi reunite în diferite moduri, fapt ce sporeşte dificultatea realizării unor figuri geometrice simetirce.

Tendinţa de a reuni punctele de pe laturile dreptunghiurilor într-o singură figură şi doar cu linii drepte pune în evidenţă spiritul de sinteză şi puterea de sistematizare. Dacă se construiesc două figuri simetrice, aceasta evidenţiază tendinţa de distanţare faţă de fenomenele lumii înconjurătoare şi trăirea unor stări emoţionale contradictorii. Organizarea coerentă a desenului (5) cu ritmuri simetrice evidenţiază o personalitate echilibrată, analitică. Operarea doar cu linii curbe, rea-lizîndu-se doar modele ornamentale, exprimă un dezvoltat spirit artistic (6). Modelele artistice pot fi mai complicate decît cele prezentate. Ultimele două modalităţi de reunire a punctelor prin linii drepte şi curbe trădează o oarecare dezordine în structura intimă a personalităţii, tensiuni interne, o discretă disociere de sine (7, cercul central).

Secvenţa a III-a a testului nuanţează interpretarea punctajului obţinut la primele două secvenţe, care cu cît este mai mare cu atît reflectă un nivel mai ridicat al inteligenţei. Dacă s-au obţinut rezultate mai bune la secţiunea I, atunci în structura inteligenţei predomină perspicacitatea. Un punctaj de 8-10 la secţiunea I reflectă o perspicacitate mai puţin pronunţată. Acelaşi lucru se poate spune şi despre capacitatea de sinteză şi puterea de abstractizare. Combinarea cu aspectele stilistice ale personalităţii arată marea variabilitate a tipologiei intelectuale, complexitatea psihicului uman. **(U.Ş.)**





Inteligenţă, intuiţie, imaginaţie

Diagnosticarea inteligenţei

Inteligenţa se defineşte, în general, prin posibilitatea unei persoane de a rezolva o problemă teoretică sau practică, de a identifica, ierarhiza şi prelucra elementele sale, formulînd concluzii, folosind creator experienţa acumulată, în sensul extrapolării acesteia la rezolvarea unor probleme noi. Variabilă fundamentală în structura personalităţii umane, definirea inteligenţei nu a întrunit un limbaj comun din partea specialiştilor. Complexitatea structurii sale a impus şi rezervele cuvenite vizavi de diversele modalităţi de diagnostic, ceea ce ne conduce la a recomanda şi noi interpretarea cu prudenţa necesară de către psihologii practicieni a rezultatelor testului pe care îl propunem spre a intra în arsenalul metodologic al laboratoarelor şcolare. Prudenţa semnifică pentru noi confruntarea rezultatelor obţinute prin aplicarea testului cu informaţiile adunate prin alte mijloace (randamentul activităţii şcolare, alte teste etc.), dar mai ales raportarea acestora la ansamblul caracteristicilor persoanei investigate pentru a surprinde, după cum se exprima profesorul Vasile Pavelcu, "formula personală" a fiecărui subiect investigat.

Dacă, în plan vertical, inteligenţa cunoaşte stadii şi grade diferite de dezvoltare genetică, demonstrate de J. Piaget, în plan orizontal această variabilă prezintă diferenţieri de la individ la individ. Inteligenţa apare ca o variabilă de bază a personalităţii şi, în această calitate, ea este condiţionată specific de totalitatea factorilor care intervin în structura caracteristicilor fiecărei fiinţe umane. Indiferent de coloratura specifică pe care o poate prezenta (teoretică, practică, estetică, socială etc.), inteligenţa trebuie apreciată prin nivelul atins în desfăşurarea proceselor intelectuale, prin calitatea organizării lor, prin relaţia formală implicată.

Aprecierea inteligenţei ca factor general, care se găseşte (poate doar în pondere diferită) în rezultatele oricărui test elaborat pentru diagnosticul unor variabile intelectuale, constituie un argument în favoarea eforturilor de a investiga această variabilă. În vreme ce factorii specifici (S) condiţionează diferenţierea aptitudinilor între ele, prezenţa factorului general (G), exprimat de teoria bifactorială a lui Spearman, con-

duce la corelaţia pozitivă dintre acestea. Cunoaşterea nivelului de dezvoltare a inteligenţei permite, în limitele populaţiei normale, formularea unor ipoteze asupra nivelului de dezvoltare a altor aptitudini, precum rezultatele analitice privind variabilele intelectuale (factori spaţiali, numerici etc.). Aceste consideraţii au determinat organizarea diagnosticului inteligenţei din punctul de vedere al nivelului general şi considerarea acesteia drept atitudine generală a persoanei. Cunoaşterea nivelului de dezvoltare a potenţialului intelectual al diferitelor populaţii, îndeosebi al celor tinere, aflate în formare, prezintă valoare deosebită din mai multe considerente, între care amintim: stabilirea în raport cu posibilitatea fiecărui elev a exigenţelor procesului de învăţămînt (programe, conţinuturi, metode) pentru a evita situaţiile de supra sau subefort; folosirea potenţialului intelectual în procesul de învăţămînt în scopul dezvoltării sale maxime; organizarea procesului de învăţămînt la nivelul unei clase de elevi, respectiv a situaţiilor de învăţare, astfel încît să se asigure dozarea corectă a efortului pe care elevii trebuie să-l depună; orientarea spre forme de activitate, şcolară şi socială în condiţiile realizării unui echilibru adecvat între solicitarea aptitudinilor intelectuale şi nivelul lor de dezvoltare. În condiţiile relansării şi recunoaşterii sociale a aportului psihologiei şi psihologului în ameliorarea calităţii vieţii, "dotarea" cu tehnici de lucru este una din obligaţii.

Testul pe care îl prezentăm se încadrează prin structură pe linia testelor verbale de inteligenţă (elaborate de M. Lahy, A. Rey, M. Reuchlin), pentru că analiza temelor sub aspectul conţinutului ne permite să identificăm implicarea în rezolvarea testului a proceselor gîndirii: înţelegere şi discriminare, analiză şi sinteză, deducţie şi inducţie, inferenţă, raţionament prin analogie. Deşi varianta originală indică timp limitat de rezolvare (20 minute), noi recomandăm oportunitatea încadrării sale în categoria testelor cu timp liber de execuţie. Etalonul francez este realizat pe categorii de vîrstă, sex şi nivel de pregătire, vizînd populaţii cu începere de la 19 ani, cu studii secundare sau liceale terminate. Examinările realizate de noi ne conduc la aprecierea că testul este aplicabil cu începere de la vîrstele de 14-15 ani. Nefiind încă elaborat un etalon propriu pe vîrste şi clase, considerăm necesar ca, în primă fază, fiecare psiholog să întocmească etaloane provizorii, la nivelul populaţiilor la care va aplica testul.

Testul conţine 40 de itemi (probleme).

În continuare veţi găsi diverse exerciţii pe care va trebui să le rezolvaţi. Unele solicită înlocuirea unei serii de puncte prin cifre, litere sau un cuvînt apropiat; altele solicită sublinierea unor litere, cifre sau cuvinte care sînt într-o anumită relaţie cu seria.

NU UITAŢI: litera sau cifra o puneţi în locul punctelor. Cîte puncte se află, atîtea litere sau cifre trebuie să înlocuiţi. Dacă se solicită sublinierea, veţi sublinia cuvîntul corespunzător. În cazul exerciţiilor cuplate veţi avea în vedere ambele operaţii.

Primele două exerciţii sînt rezolvate ca model.

1. 36 12 24 48
2. pălărie pantof rochie oglindă poşetă
   gutuie cartof cireaşă măr portocală

Comentariu la rezolvarea acestor două exerciţii: fiecare număr din primul exemplu este format din două cifre, a doua cifră fiind dublul primei. În exemplul al doilea, pe fiecare rînd este subliniat cuvîntul care aparţine altei clase de obiecte.

Rezolvaţi individual următoarele exerciţii:

1. 420 (+9) 418 (+7) 415 (+4) 413 (+.)

2. cenuşă huilă jăratic; ţesătură zdreanţă cămaşă

3. bursă urs; grenadă ...

4. 365 52 12; zile săptămîni ....

5. înţelepciune onestitate curăţenie ordine
CALITĂŢI
liliac lalea narcisă bujori .....

6. ACB DFE GIH ...

7. 300 mult 40 mediu 2 .....

8. baltă 3 ocean 1 lac 2
piatră . pietriş . rocă .

9. 25 5 16 4 9 3 4 .

10. lamet aninpia; metal ....

11. 1379-9731; 3791-19..

12. bcdcb cdedc defed .....

13. 146 142 148 144 140
149 143 145 141 (..

14. rindea ferăstrău; talaş ....

15. mărfar tata lovitură deplasare
6 4 8 .

16. tren aburi; trăsură cal; velier ....

17. 1 000 12 6; mi do ..

18. 1 2 4 7 11 .. ..

19. ambasador pasăre unitate
AmbAsAdOr pAsĂrE ....

20. sută trei şase .... zece

21. I 1 V 2 XI 3 XV 4
VII 4 IX 3 XVII 6 XIII .

22. 19 55 28 73 6 .

23. cană stradă prietenie parlament
ură cal tărie text asprime perucă

24. rătăci 24 numai 23 rîde ..

25. F2R1 RF; C3S1N2F4 ....

26. trac dor - cart ...

27. doi 3 patru 5 şase 4 opt .

28. 12 24 7 19 9 21 13 5 ..

29. Spaţiu - lungime; Timp - ......

30. papetar arap; majoră ramă; dispensă ....

31. viaţă - mişcare; moarte - ....

32. 31 4 53 1 28 11 6 109 101 12 5 14

33. cartotecă 123456789; 12367 .....

34. 10 14 17 18 24 22 31 ..

35. 508(C) 247(D) 731(S) 328(T) 481(.)

36. etaj oraş casă stradă cartier
sertar casă dulap batistă cameră

37. scurt gros concis subţire lung
mic fals mare exact just

38) 1 000 Paul 10 muritor 100 om
8 mineral 800 aramă .. ..

39) +=:x =x+-: +:=x- .....

40) 2 3 6 4 5 20 6 ...

Soluţiile corecte: 1) 2; 2) zdreanţă; 3) ren; 4) luni; 5) FLORI; 6) JKL; 7) puţin; 8) 2-3-1; 9) 2; 10) pianină; 11) 1973; 12) efgfe; 13) 147; 14) rumeguş; 15) 9; 16) vînt; 17) si; 18) 16-22; 19) UnItAtE; 20) nouă; 21) 5; 22) 4; 23) tărie-asprime; 24) 22; 25) FNSC; 26) rod; 27) 3; 28) 17; 29) durată; 30) sădi; 31) înţepenire; 32) 12-14; 33) carte; 34) 26; 35) P; 36) dulap; 37) mare; 38) 80, oxidabil; 39) =-+:x; 40) 7, 42.

Decile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puncte	13	15	17	19	21	23	27	30	32	35

Fiecare răspuns corect este cotat cu un punct. Cu titlu orientativ, prezentăm etalonul francez pentru absolvenţii de liceu în vîrstă de 18-20 de ani (vezi tabelul). Astfel, cine obţine 35 de puncte se plasează între primii 10% din subiecţii testaţi; cu 13 puncte subiecţii se plasează printre ultimii 10%. **(A.G.)**

Coeficientul de inteligenţă

Coeficientul de inteligenţă (C.I.) reprezintă o materializare a încercărilor de măsurare în psihologie, fiind calculat după următoarea formulă, propusă de W. Stern în 1912:

$$C.\ I. = \frac{V.\ M.}{V.\ C.} \times 100,$$

unde V.M. este vîrsta mintală, V.C. vîrsta cronologică (etatea), iar C.I. = coeficientul de inteligenţă.

În principiu, scările de inteligenţă cuprind o baterie de probe (teste) care permit diagnosticarea diverselor aspecte ce definesc inteligenţa: informaţia (cultură generală), raţionamentul aritmetic, vocabularul, stabilirea analogiilor, surprinderea succesiunii, perceperea întregului, capacitatea de concentrare, deosebirea între esenţial şi neesenţial, capacitatea de învăţare şi adaptare la o situaţie nouă ş.a. În prelucrarea şi interpretarea rezultatelor se utilizează un complex aparat statistico-matematic, decurgînd din însăşi definiţia testului, probele au un înalt grad de standardizare, ceea ce înseamnă că se urmăreşte crearea unor condiţii egale de exami-nare şi apreciere pentru toţi subiecţii.

Vă propunem, în cele ce urmează, un test de inteligenţă pentru categoria de vîrstă cuprinsă între 9 şi 25 de ani. Recomandăm celor ce-l rezolvă multă precauţie în interpretarea datelor: acestea au doar o valoare orientativă. Un examen serios al inteligenţei nu se reduce niciodată la o singură probă psihologică; acesta presupune intervenţia unui psiholog.

Citiţi cu atenţie, în ordine, fiecare problemă şi răspundeţi notîndu-vă varianta considerată corectă. Nu pierdeţi prea mult timp cu rezolvarea unei probleme, esenţialul este ca în final să realizaţi cît mai multe puncte. Durata probei este de 45 minute.

1. Care dintre cele cinci animale face notă discordantă cu celelalte?
urs şarpe vacă cîine tigru

2. Aranjînd literele RABVEI într-o anumită ordine, veţi obţine un cuvînt care semnifică:
o ţară o mare un judeţ un oraş un animal

3. Alegeţi dintre cele cinci figuri notate cu litere, pe aceea care se potriveşte logic în problema propusă:

este pentru ... *ceea ce* ... *este pentru ?*

(A) (B) (C) (D) (E)

4. Care din seria de cinci cuvinte are o semnificaţie diferită comparativ cu celelalte?
cartof pară măr prună caisă

5. Alegeţi dintre cele cinci figuri notate cu litere pe aceea care se potriveşte logic în problema propusă.

este pentru ... *ceea ce* ... *este pentru ?*

(A) (B) (C) (D) (E)

6. Radu are 12 ani, de trei ori mai mult decît fratele său. Cîţi ani va avea Radu cînd va fi numai de două ori mai în vîrstă decît fratele său?
15 16 18 20 21

7. Alegeţi cuvîntul potrivit pentru rezolvarea raţionamentului:
FRATELE ESTE PENTRU SORĂ CA ŞI NEPOTUL PENTRU...
mamă fată mătuşă unchi nepoată

8. Care dintre cele cinci "figuri" se aseamănă cel mai puţin cu celelalte patru?
A Z V N E

9. Care dintre cele cinci cuvinte completează logic raţionamentul:
LAPTELE ESTE PENTRU PAHAR CEEA CE SCRISOAREA ESTE PENTRU...
timbru stilou plic destinatar poştă

10. Care dintre cele cinci figuri nu se încadrează în grup?

(A) (B) (C) (D) (E)

11. Care dintre cifrele notate cu litere completează logic raţionamentul:
AMAL : LAMA = 5232 : ?
(a) 2523 (b) 3252 (c) 2325 (d) 3225 (e) 5223

12. Dacă cîţiva "SMAUG" sînt totodată "THOR" şi cîţiva "THOR" sînt totodată "THRAIN", atunci cîţiva "SMAUG" vor fi neapărat "THRAIN".
adevărat fals parţial adevărat

13. Care dintre cele cinci figuri de mai jos nu se încadrează în grup?

(A) (B) (C) (D) (E)

14. Alegeţi cuvîntul potrivit pentru rezolvarea raţionamentului:
COPACUL ESTE PENTRU SOL CEEA CE COŞUL ESTE PENTRU...
fum cărămidă cer garaj acoperiş

15. Care cifră nu se potriveşte în şirul următor:
9 - 7 - 8 - 6 - 7 - 5 - 6 - 3
nouă opt şase cinci trei

16. Care dintre cele cinci cuvinte se potriveşte cel mai puţin în seria:
pipăit gustat auzit zîmbit văzut

17. Care dintre imagini întruneşte raţionamentul de mai jos?

se compară cu ca şi Δ cu ?
(A) (B) (C) (D) (E)

18. Leontin este mai înalt decît Radu, Adrian este mai mic decît Leontin. Care dintre afirmaţiile de mai jos este corectă?
(a) Adrian este mai înalt decît Radu
(b) Adrian este mai mic decît Radu
(c) Adrian este la fel de înalt ca şi Radu
(d) Din datele problemei nu putem stabili dacă Adrian sau Radu este mai înalt.

19. Care dintre obiectele de mai jos se potriveşte cel mai puţin cu celelalte?
şosetă cămaşă pantof portmoneu pălărie

20. Care dintre cifrele de mai jos completează logic raţionamentul:
RAARRAR:3113313=RARAARAR : ?
(a) 13133131
(b) 13133313
(c) 31311131
(d) 31311313
(e) 31313113

21. Aranjînd într-o anumită ordine literele "ALIMON", se va obţine o de-numire de:
mare ţară oraş fluviu animal

22. Care figură din seria de mai jos se potriveşte cel mai puţin cu celelalte?

(A) (B) (C) (D) (E)

23. Rezolvaţi raţionamentul alegînd cuvîntul potrivit:
GLONŢUL ESTE PENTRU PUŞCĂ LA FEL CA ŞI PIATRA PENTRU...
(a) praştie (b) perete (c) tun
(d) maşină (e) şosea

24. Dacă cîţiva "BIFUR" sînt "BOFUR" şi fiecare "GLOIN" este totodată şi "BOFUR", atunci cîţiva "BIFUR" vor fi şi "GLOIN".
adevărat fals parţial adevărat

25. Care dintre cele cinci figuri se deosebeşte şi nu face parte din grup?

(A) A1 (B) E6 (C) D4 (D) B2 (E) C3

26. Care dintre literele din şirul de mai jos nu se potriveşte logic cu celelalte?
A - D - G - I - J - M - P - S
D I J M S

27. Alegeţi figura care completează în mod logic raţionamentul:

se raportează la ca şi la ?
(A) (B) (C) (D) (E)

28. Costul unui articol a fost redus cu 20%. După reducerea de preţ, cu ce procent trebuie să fie ridicat preţul produsului ca să ajungă la costul iniţial?
15% 20% 25% 30% 40%

29. Care dintre metalele notate mai jos este de altă categorie decît celelalte?
cupru fier bronz staniu plumb

30. Alegeţi imaginea potrivită pentru completarea raţionamentului:

se raportează la ca şi la ?
(A) (B) (C) (D) (E)

31. Care dintre cele cinci cuvinte se aseamănă cel mai puţin cu celelalte patru?
flacon ceaşcă vană pîlnie tavă

32. Anca a primit cadou o pungă de bomboane. După ce a mîncat una, a dat jumătate din ce a rămas surorii sale. Aceasta a mai mîncat o bomboană şi restul a împărţit în mod egal cu fratele ei. Au mai rămas cinci bomboane. Cîte bomboane a avut Anca iniţial în pungă?
11 22 23 45 46

33. Care dintre cele cinci cuvinte are o semnificaţie diferită de celelalte?
griu fin orz ovăz orez

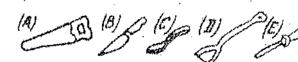
34. Care dintre cifre nu este la locul potrivit?
2 - 3 - 6 - 7 - 8 - 14 - 15 - 30

35. Alegeţi figura corespunzătoare pentru rezolvarea raţionamentului:

se raportează la ca şi la ?
(A) (B) (C) (D) (E)

36. O staţie cosmică a înregistrat trei mesaje ciudate. Oamenii de ştiinţă le-au studiat şi au descifrat următoarele:
"ELROS ALDARION ELENDIL" înseamnă:
"EXPLOZIE PERICULOASĂ DE RACHETE"
"EDAIN MINATUR ELROS" înseamnă:
"FOC PERICULOS PE NAVA COSMICĂ"
"ALDARION GIMILZOR GONDOR" înseamnă:
"EXPLOZIE FATALĂ DE GAZ"
Care este semnificaţia cuvîntului "ELENDIL"?
pericolos explozie rachetă gaz nimic

37. Care dintre obiectele desenate face notă discordantă cu celelalte?



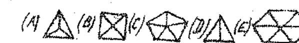
38. Alegeţi cuvîntul potrivit pentru rezolvarea raţionamentului:
CUREAUA ESTE PENTRU CATARAMĂ CEEA CE PANTOFUL ESTE PENTRU...
şosetă degetul piciorului picior şiret talpa piciorului

39. Care dintre figuri nu se potriveşte logic în seria de mai jos?

(A) (B) (C) (D) (E)

40. Ştefan a primit rest, la magazin, 6 lei. În total a primit 7 monede, printre care 2 identice. Ce valoare este înscrisă pe acestea?
5 bani 15 bani 25 bani 1 leu 3 lei

41. Care dintre figurile de mai jos se deosebeşte într-un anume fel de celelalte?



42. Aşezînd într-o anumită ordine literele NYOLEC, veţi obţine denumirea unui:
ocean ţară fluviu oraş insulă

43. Care dintre figuri completează în mod logic raţionamentul:

este pentru ca şi pentru ?
(A) (B) (C) (D) (E)

44. Dacă fiecare "WARG" este totodată şi "TWERP" şi nici un "TWERP"

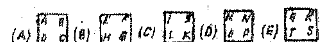
nu este "GOLLIOM", atunci nici un "GOLLIOM" nu poate fi "WARG"

adevărat fals parțial adevărat

45. Care dintre animalele de mai jos face parte din altă categorie?

cal cangur zebră cerb măgar

46. Care dintre figuri nu se potrivește în seria de mai jos?



47. Rezolvați raționamentul alegînd cuvîntul potrivit:

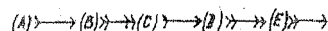
DEGETUL PENTRU MÎNĂ ESTE CEEA CE FRUNZA ESTE PENTRU...

pom creangă floare scoarța Pămîntului

48. Un vînzător își trimite ajutorul la magazie să aducă 9 pepeni. Acesta poate să aducă deodată numai 2 pepeni. De cîte ori trebuie să meargă la magazie ajutorul ca să transporte 9 pepeni?

patru patru și jumătate cinci cinci și jumătate șase

49. Care dintre figurile din seria de mai jos se deosebește de celelalte?



50. Care dintre cuvinte completează raționamentul:

PICIORUL ESTE PENTRU GENUNCHI CEEA CE MÎNA ESTE PENTRU...

deget cot antebraț umăr

51. Care dintre cele cinci figuri nu se potrivește în seria de mai jos?



52. Șerban este în același timp printre cei mai buni 19 elevi din clasă și printre cei mai slabi 19 elevi ai clasei. Cîți elevi are clasa?

19 35 36 37 38

53. Rezolvați raționamentul:

APA ESTE PENTRU GHEAȚĂ LA FEL CA LAPTELE PENTRU...

miere caș cozonac cafea prăjitură

54. Care dintre cifre nu face parte din serie?

1 - 2 - 5 - 10 - 13 - 26 - 29 - 48

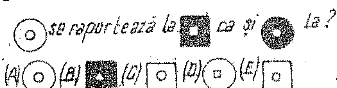
55. Care dintre cele cinci produse alimentare nu aparține grupului?

șuncă ficat cotlet ceafă costiță

56. Dacă fiecare "FLEEP" este totodată și "SLOOP" și fiecare "SLOOP" este și "LOOPI", atunci fiecare "FLEEP" trebuie să fie și "LOOPI".

adevărat fals parțial adevărat

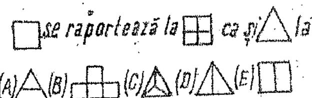
57. Care dintre cele cinci figuri completează logic raționamentul?



58. Care dintre cele cinci categorii se aseamănă cel mai puțin cu celelalte?

acru ar hectar metru pătrat iard

59. Care dintre figuri rezolvă raționamentul?



60. Capul unui pește are 9 cm lungime. Coada este egală cu capul plus 1/2 din lungimea corpului. Lungimea corpului este egală cu suma lungimii capului și a cozii. Care este lungimea peștelui?

27 cm 54 cm 63 cm 72 cm 81 cm

Acum, după ce ați rezolvat problemele incluse în test, urmează corectarea prin confruntarea răspunsurilor date de dv. cu cele corecte: 1. șarpe; 2. vrabie; 3. D; 4. cartof; 5. B; 6. 16; 7. nepoată; 8. A (are o suprafață închisă); 9. plic; 10. E; 11. C; 12. fals; 13. D; 14. acoperiș; 15. trei; 16. zîmbit; 17. B; 18. d; 19. portmoneu; 20. D; 21. oraș (Milano); 22. B (lipsește linia dreaptă); 23. praștie; 24. fals; 25. B; 26. I (A, două litere lipsă, apoi D, două litere lipsă, G ș.a.m.d); 27. D; 28. 25%; 29. bronz; 30. E; 31. pîlnie; 32. 23; 33. fîn; 34. opt; 35. B; 36. rachetă; 37. D; 38. șiret; 39. D; 40. 1 leu; 41. D; 42. insulă (Ceylon); 43. E; 44. adevărat; 45. cangur; 46. D; 47. creangă; 48. 5; 49. E; 50. cot; 51. D; 52. 37; 53. caș; 54. 48; 55. ficat; 56. adevărat; 57. E; 58. iard; 59. C; 60. 72 cm.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă cîte un punct.

Pasul următor constă în totalizarea răspunsurilor corecte, după care se operează cu tabelul alăturat: coborîți pe coloana vîrstei în care vă încadrați pînă întîlniți punctajul pe care l-ați realizat la test. Raportați acest punctaj la coloana C. I. și citiți valoarea coeficientului de inteligență.

După ce am stabilit C.I. îl raportăm la etalonul de mai jos și stabilim semnificația coeficientului de inteligență:

- pînă la 80: foarte mic;
- 81-100: mediu;
- 101-110: peste medie;
- 111-120: înalt;
- 121-130: foarte mare;
- peste 131: capacități deosebite.

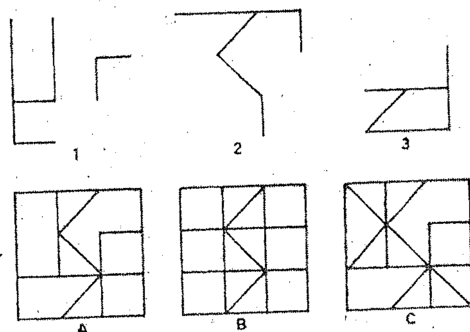
Un exemplu: un elev de 15 ani a realizat 39 puncte în 45 de minute. Aceasta înseamnă un coeficient de inteligență de 118, adică un potențial înalt (valoarea este cuprinsă între 111 și 120). (H.P.)

VÎRSTA								C.I.
9	10	11	12	13	14	15	16-25	
9	10	11	13	16	18	20	22	80
10	11	12	14	17	19	21	23	82
11	12	13	15	18	20	22	24	84
12	13	14	16	19	21	23	25	86
13	14	15	17	20	22	24	26	88
14	15	16	18	21	23	25	27	90
15	16	17	19	22	24	26	28	92
16	17	18	20	23	25	27	29	94
17	18	19	21	24	26	28	30	96
18	19	20	22	25	27	29	31	98
19	20	21	23	26	28	30	32	100
20	21	22	24	27	29	31	33	102
21	22	23	25	28	30	32	34	104
22	23	24	26	29	31	33	35	106
23	24	25	27	30	32	34	36	108
24	25	26	28	31	33	35	37	110
25	26	27	29	32	34	36	38	112
26	27	28	30	33	35	37	39	114
27	28	29	31	34	36	38	40	116
28	29	30	32	35	37	39	41	118
29	30	31	33	36	38	40	42	120
30	31	32	34	37	39	41	43	122
31	32	33	35	38	40	42	44	124
32	33	34	36	39	41	43	45	126
33	34	35	37	40	42	44	46	128
34	35	36	38	41	43	45	47	130
35	36	37	39	42	44	46	48	132
36	37	38	40	43	45	47	49	134
37	38	39	41	44	46	48	50	136
38	39	40	42	45	47	49	51	138
39	40	41	43	46	48	50	52	140
40	41	42	44	47	49	51	53	142
41	42	43	45	48	50	52	54	146
42	43	44	46	49	51	53	55	150
43	44	45	47	50	52	54	56	155
44	45	46	48	51	53	55	57	160
45	46	47	49	52	54	56	58	161

Unde vă aflați pe "scara inteligenței"?

Prezentăm din lucrarea "Der persönliche IQ-Test" de J.E. Klausnitzer (München, 1983) o probă pe care sperăm să o rezolvați fără nici o dificultate. La această probă important este timpul în care ați rezolvat corect problemele. Trebuie să dați răspuns la toate problemele. Ordinea rezolvării nu contează. Atenție, răspunsurile greșite vă micșorează punctajul. Și nu uitați: rezolvați problemele cît puteți mai repede!

Iată un exemplu de rezolvare: fragmentele 1, 2 și 3 sînt părți din desenul A, B sau C. Asamblînd mintal cele trei fragmente, obțineți unul din desenele A, B și C. Care desen rezultă din asamblarea fragmentelor 1, 2 și 3? Cele trei fragmente compun desenul A. Deci rezolvarea corectă va fi consemnată prin bararea lui A.

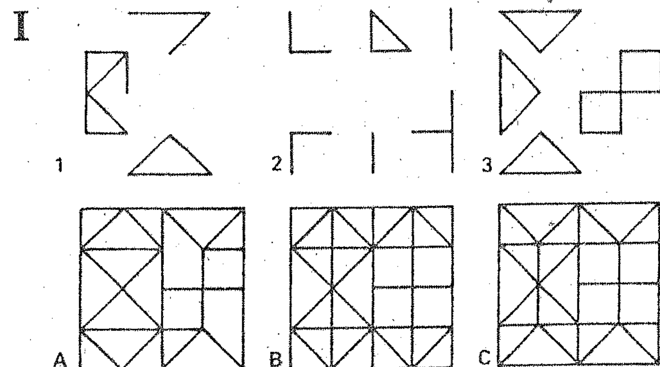


În continuare veți găsi zece probleme asemănătoare cu cea din exemplul dat. Pentru fiecare problemă rezolvată barați una din literele A, B sau C.

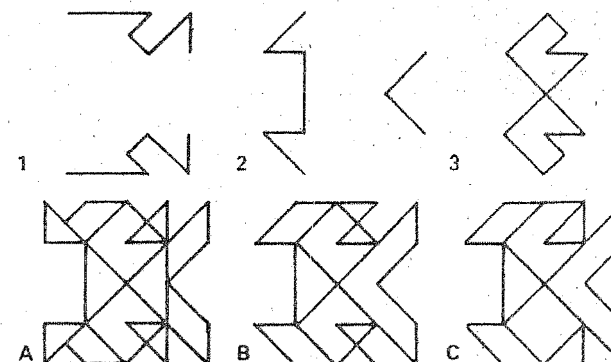
Notați ora exactă de începere (minute și secunde): ______________ și ora exactă la sfîrșitul rezolvării ______________.

Începeți rezolvarea, încercînd să răspundeți la întrebarea: Care desen rezultă din asamblarea celor trei fragmente?

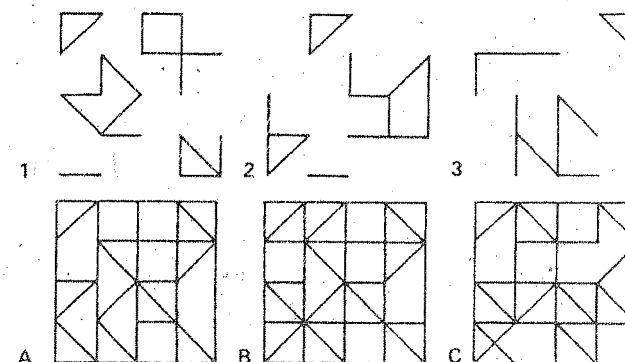
I



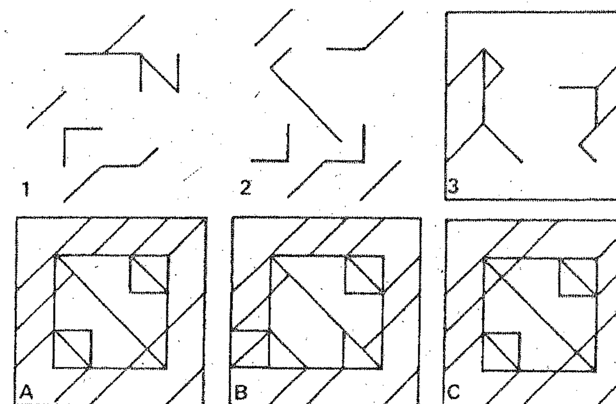
II



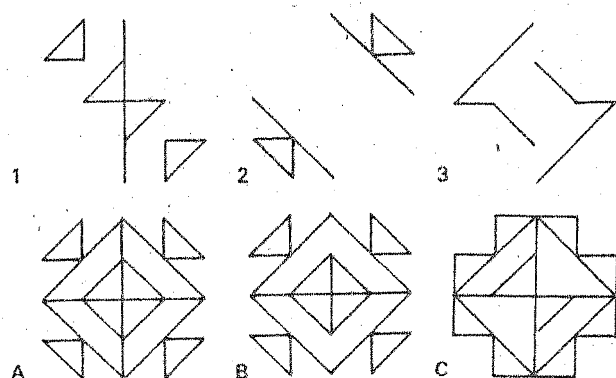
III



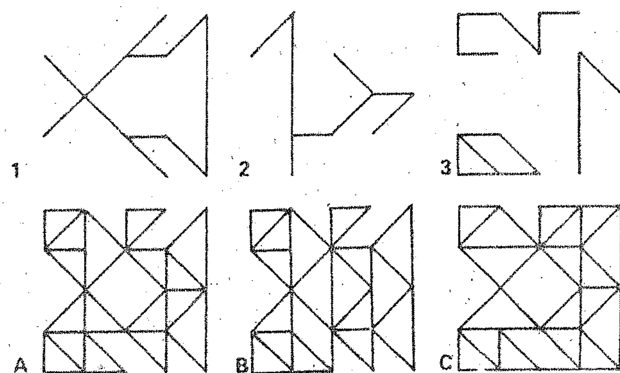
IV



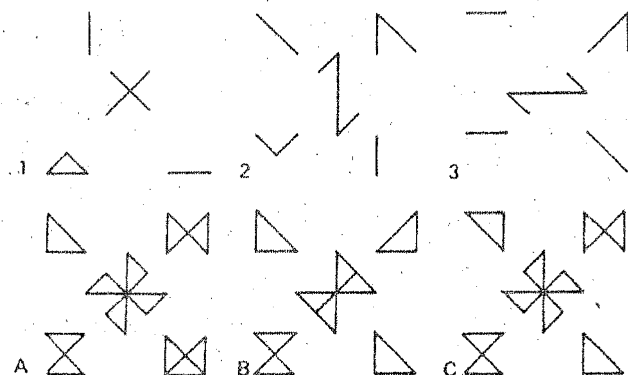
V



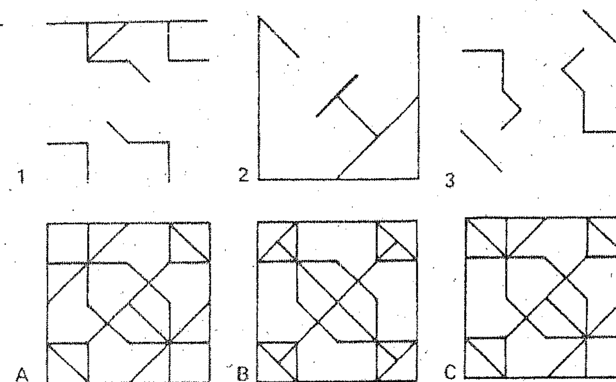
VI



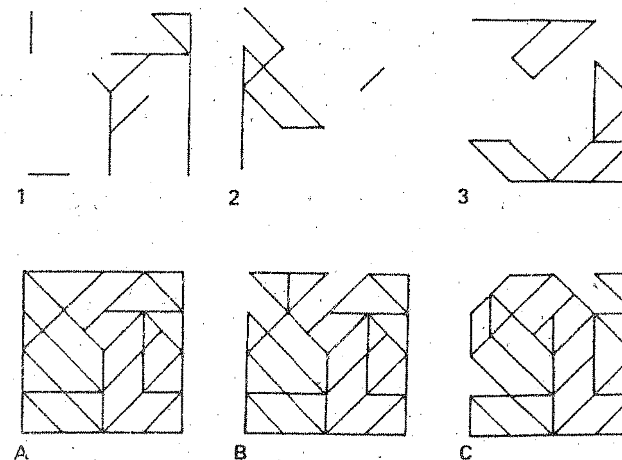
VII



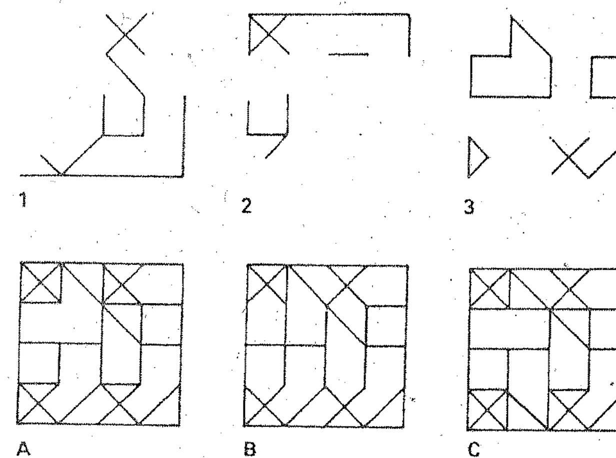
VIII



IX



X



Răspunsurile corecte

Problema	Rezolvarea
I	C
II	B
III	B
IV	C
V	A
VI	A
VII	C
VIII	C
IX	A
X	A

Comparaţi răspunsurile dv. cu rezolvarea corectă a testului. Pentru fiecare răspuns greşit adăugaţi cîte 30 de secunde la timpul care v-a fost necesar pentru completarea testului. De exemplu, dacă aţi rezolvat testul în 9 minute şi 20 de secunde şi aţi avut un răspuns greşit, atunci timpul luat în calcul este 9 minute şi 50 de secunde (9,20 minute + 0,30 = 9,50 minute).

Punctajul

Timpul	Puncte
Mai puţin de 6 minute	8
Între 6,01 şi 7,30 minute	7
Între 7,31 şi 9,00 minute	6
Între 9,01 şi 10,30 minute	5
Între 10,31 şi 12,00 minute	4
Între 12,01 şi 13,30 minute	3
Între 13,31 şi 15,00 minute	2
Între 15,01 şi 16,30 minute	1
Mai mult de 16,31 minute	0

În exemplul discutat, punctajul este 5.

Interpretarea rezultatelor

Dacă aţi obţinut **mai mult de 5 puncte**, foarte probabil că aveţi un coeficient de inteligenţă ridicat. Coeficientul de inteligenţă este scăzut pentru un scor de **0-2 puncte**. Cu un scor de **3-5 puncte** vă situaţi, probabil, la un nivel mediu de inteligenţă.

Testul de inteligenţă pe care vi l-am prezentat nu are pentru dv. decît o valoare indicativă şi nu de diagnoză, pentru că nu a fost etalonat pentru populaţia din România şi pentru că nu a fost aplicat în condiţii standard, într-o baterie de teste. Totuşi rezultatele obţinute vă pot sugera la ce nivel vă aflaţi pe scara inteligenţei. **(A.C.)**

Ce tip de inteligenţă aveţi?

Fiecare problemă din acest test se prezintă sub forma unei serii de litere, numere sau desene. Fiecare serie este aranjată după o regulă bine determinată. Pentru a le putea rezolva, trebuie să descoperiţi această regulă. Iată un exemplu: găsiţi numărul care în mod logic urmează în această serie: 3 - 4 - 6 - 9 - ?.

Răspunsul este 13. (3 + 1 = 4; 4 + 2 = 6; 6 + 3 = 9; 9 + 4 = 13)

În privinţa desenelor, va trebui să găsiţi din variantele de răspuns notate cu 1, 2, 3, 4 desenul care poate completa pătratul gol din rîndul de sus.

E rîndul dv. să lucraţi. Aveţi 20 de minute pentru cele 15 probleme propuse.

Pentru fiecare răspuns corect obţineţi un punct. Dacă terminaţi testul în mai puţin de 10 minute, mai primiţi 4 puncte. Dacă obţineţi **între 15 şi 19 puncte**, sînteţi foarte inteligent, iar dacă scorul dv. este de **12-14 puncte**, aţi realizat o medie onorabilă; dacă aţi obţinut **sub 12 puncte**, consideraţi că acest test este incomplet şi că vă remarcaţi prin alte calităţi ale personalităţii dv. **(S.Cr.)**

1
A D G J ...

2
1 3 6 10 ...

3
1 1 2 3 5 ...

4
21 20 18 15 11 ...

5
8 6 7 5 6 4 ...

6
40 35 34 29 28 23 ...

7
1 2 3 4

8
1 2 3 4

9
1 2 3 4

10
1 2 3 4

11
1 2 3 4

12
1 2 3 4

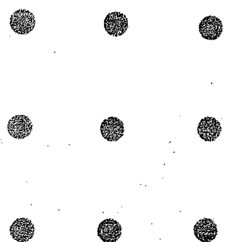
13
1 2 3 4

14
1 2 3 4

15
1 2 3 4

Soluţii: 1 - M; 2 - 15; 3 - 8; 4 - 6; 5 - 5; 6 - 22; 7 - 2; 8 - 3; 9 - 2; 10 - 4; 11 - 4; 12 - 4; 13 - 2; 14 - 3; 15 - 3.

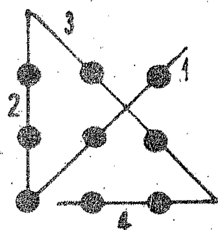
Nouă puncte buclucașe



A. Uniți cele nouă puncte prin patru linii drepte, fără a ridica stiloul de pe coala de hîrtie.

B. Dacă problema vă este cunoscută sau este prea ușoară pentru dumneavoastră, încercați să uniți cele nouă puncte în aceleași condiții (fără a ridica stiloul de pe coala de hîrtie), doar prin trei linii drepte.

Rezolvare

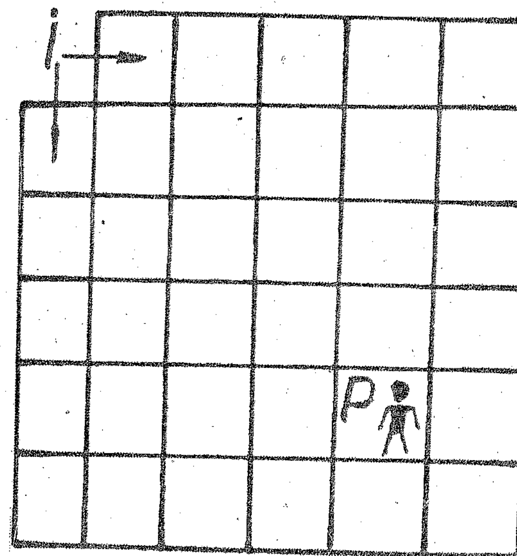


Comentarii

A. Pentru a rezolva problema nu trebuie să vă limitați la pătratul format din cele nouă puncte. În enunț nu există o astfel de restricție. Ceea ce împiedică aflarea rapidă a soluției este tendința percepției noastre de a grupa, de a organiza elementele în ansambluri sau forme după o serie de reguli: în funcție de mișcare, similitudine, proximitate, frontiere, cauză-efect. Formele simetrice, echilibrate - cum este un pătrat de exemplu - în psihologia gestaltistă sînt considerate forme bune, iar percepția tinde să se organizeze în astfel de forme. Cele nouă puncte separate între ele parcă s-ar mișca, desenînd un pătrat cu diagonalele trasate. Urmărind să nu depășiți suprafața pătratului, nu veți putea niciodată să uniți cele nouă puncte prin patru linii drepte, fără a ridica stiloul de pe hîrtie. Pătratul nu există pe hîrtie, ci doar în mintea dv. Priviți mai atent desenul și veți vedea doar nouă puncte, așa cum se și specifică.

B. De această dată, dificultatea soluției rezultă din conflictul dintre gîndire și percepție. La nivel abstract, noțional, punctul, figură geometrică plană, fără nici o dimensiune, este rezultatul intersecției a două linii. În plan perceptiv însă, punctul apare ca o pată mică, rotundă, detașabilă pe un fond de o altă culoare. Dacă nu ați găsit rapid rezolvarea, în mod cert dv. nu ați operat la nivelul percepției, ci la nivelul gîndirii abstracte. Punctele desenate au un diametru foarte mic - dar tocmai acest lucru permite unirea lor prin trei linii în zigzag. **(A.C.)**

Eliberați prizonierul!

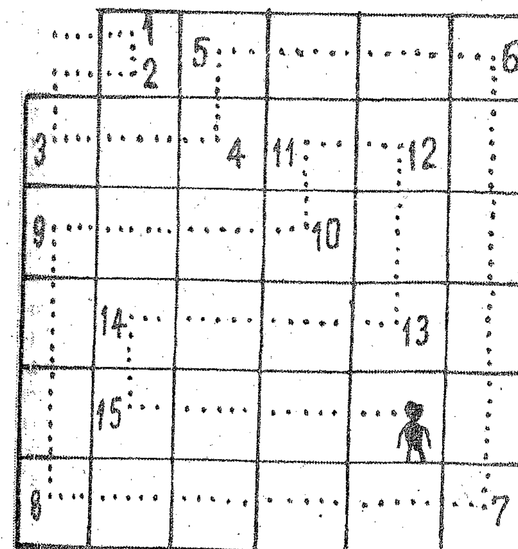


Camaradul dumneavoastră se află izolat în celula P (vezi figura). Vă aflați în afara clădirii, în punctul I (clădirea are două intrări). Îl puteți elibera dacă ajungeți cît mai repede la el, trecînd prin toate încăperile (celulele comunică între ele) doar o singură dată, altfel se declanșează alarma.

Rezolvare

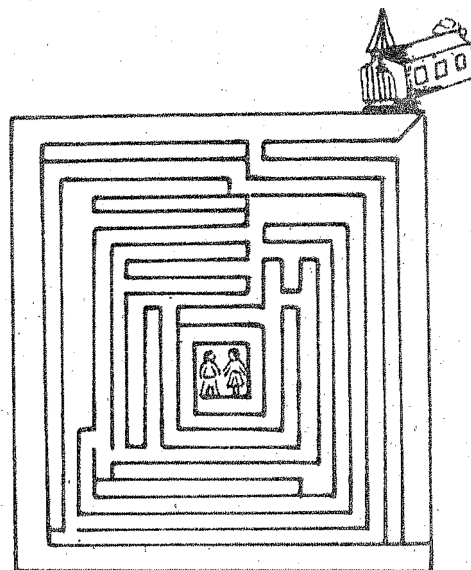
Soluția nu implică un grad prea mare de dificultate. Vă veți ajuta prietenul dacă vă veți deprinde să analizați atent condițiile impuse. Dv. vă aflați în afara clădirii. Punctul I (intrare) reprezintă un spațiu deschis, nu o celulă (prin care aveți voie să treceți doar o singură dată).

Deci prin spațiul I aveți libertatea să treceți de mai multe ori (vezi figura). În instrucțiuni se cere doar să ajungeți cît mai repede la prizonier (P), străbătînd toate celu-lele (fiecare, o singură dată!). **(A.C.)**

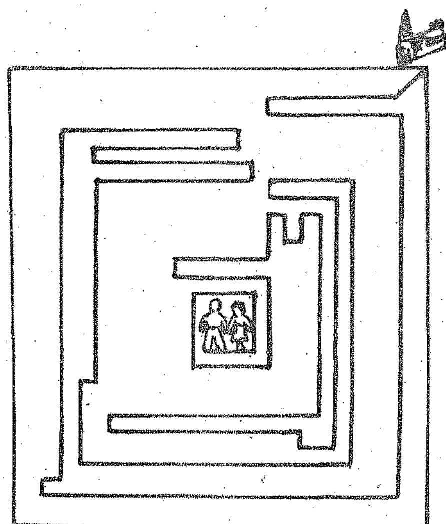


Cum ajungeţi acasă?

Vă aflaţi într-un labirint. Plouă şi vă este frig. Vreţi să ajungeţi acasă cît mai repede, ieşind din labirint. Cum?



Rezolvare



Fiecare secundă de întîrziere în rezolvarea situaţiei pe hîrtie semnifică o oră de stat în ploaie şi frig. Trebuie să vă grăbiţi să ieşiţi din labirint. Nu veţi reuşi însă, dacă veţi privi labirintul ca pe o reţea de culoare întortocheate. Labirintul din desen este format dintr-o reţea de linii. Ajungeţi acasă dacă urmaţi linia cea bună (vezi figura alăturată). Obişnuinţa constituie adesea o piedică în rezolvarea problemelor noi. Rutina ucide creativitatea. Nimeni nu v-a spus cum să consideraţi labirintul (format din culoare sau linii). Conform obişnuinţei, proiectîndu-l în spaţiu, tridimensional, l-aţi gîndit ca fiind construit dintr-o mulţime de culoare şi... aţi rămas în ploaie. **(A.C.)**

Vedere spaţială

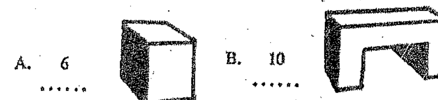
Vederea în spaţiu este considerată în unanimitate de către psihologi ca fiind o caracteristică de bază a aptitudinilor tehnice şi artistice.

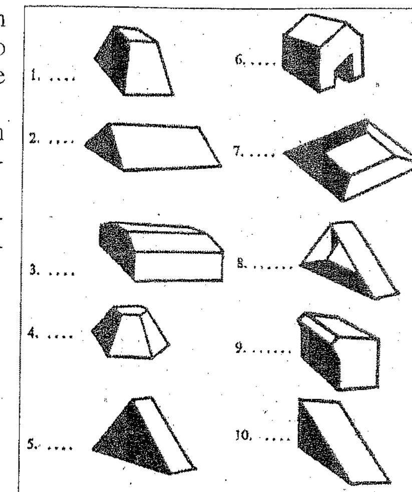
Pentru a verifica performanţele dv. în ceea ce priveşte vederea spaţială, vă propunem să rezolvaţi aceste teste:

A. Treceţi în dreptul fiecărui obiect desenat numărul suprafeţelor lui. Aveţi la dispoziţie pentru rezolvarea testului un minut.

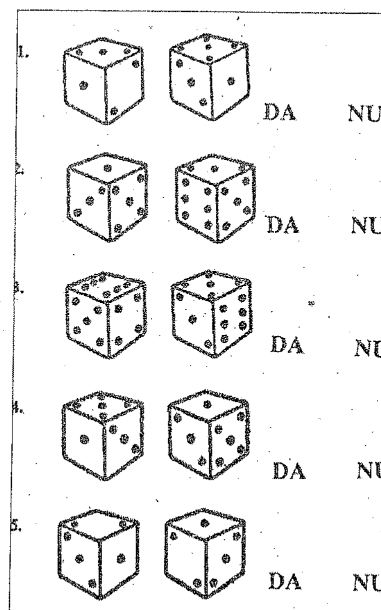
Exemplu de rezolvare:

1) Obiectul din stînga are 6 suprafeţe.
2) Obiectul din dreapta are 10 suprafeţe.





B. Examinaţi fiecare pereche de zaruri din desenul de mai jos. Dacă printr-o singură rotire a zarului din dreapta se poate ajunge în poziţia zarului din stînga, încercuiţi răspunsul "DA". Dacă consideraţi că acest lucru nu este posibil, încercuiţi răspunsul "NU". Timp de rezolvare a testului: 2 minute. **(A.C.)**



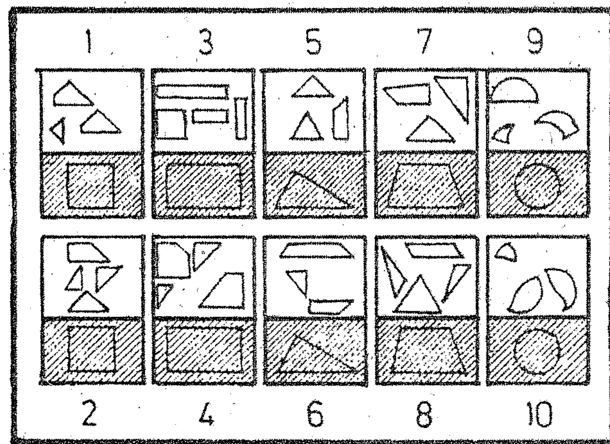
Rezolvări

A. (a) 6; (b) 5; (c) 8; (d) 7; (e) 5; (f) 11; (g) 6; (h) 6; (i) 8; (j) 5.

B. 1 - NU; 2 - DA; 3 - NU; 4 - NU; 5 - DA.

Sînteţi ingenios?

Vă propunem spre rezolvare una din problemele care atestă această calitate. Piesele separate din cele 10 pătrate pot fi asamblate în figurile din porţiunea haşurată. Avînd la dispoziţie 25 de minute, fără să folosiţi linia, echerul sau compasul, indicaţi piesele din care credeţi că se compun figurile din porţiunea haşurată.

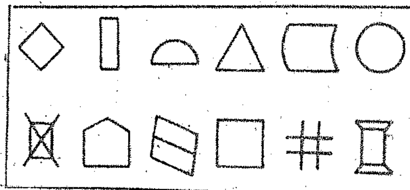


Pentru fiecare rezolvare corectă primiţi 2 puncte, iar pentru desenele nerezolvate corect scădeţi cîte 1 punct din suma totală.

Sînteţi foarte ingenios dacă totalizaţi **între 13 şi 16 puncte.** Dacă realizaţi un scor de **9-12 puncte**, vă puteţi considera o persoană ingenioasă. Aveţi un nivel corespunzător din punctul de vedere al ingeniozităţii dacă obţineţi **între 5 şi 8 puncte.** În fine, un scor de **pînă la 4 puncte** indică o slabă ingeniozitate. **(A.C.)**

Aveţi o bună memorie vizuală?

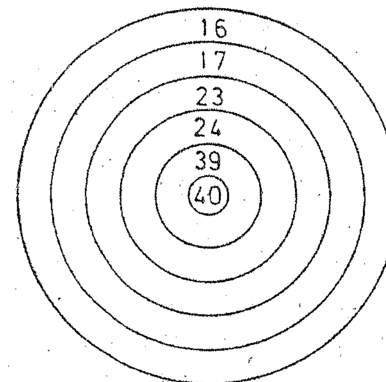
Priviţi timp de două minute figurile din desenul alăturat. Apoi acoperiţi cu mîna şi încercaţi să reproduceţi cît mai multe figuri. Nu contează ordinea în care le reproduceţi.



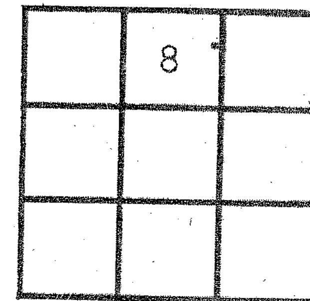
Pentru fiecare desen corect reprodus aveţi un punct. Obţinînd 10 puncte, vă puteţi considera o persoană cu memorie vizuală foarte bună. **(A.C.)**

Cum staţi cu perspicacitatea?

1. Unde trebuie ţintit, şi de cîte ori, pentru a obţine scorul de 100 de puncte?



2. Înscrieţi în celelalte pătrăţele numere mai mici de 8, astfel încît totalul fiecărui rînd atît orizontal, cît şi vertical, precum şi al diagonalelor să fie egal cu 15, fără a repeta vreun număr. **(A.C.)**



Rezolvare

1.

Nr.	x 2	x 3	x 4
16	32	48	64
17	34	51	68
23	46	69	92
24	48	72	96
39	78	–	–
40	80	–	–

Deci trebuie ţintit de două ori în cercul cotat cu 16 puncte şi de patru ori în cel cotat cu 17 puncte.

2.

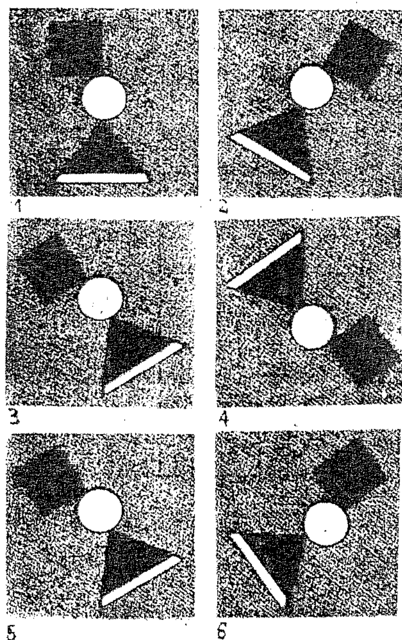
Pătratul se completează ca în figura de mai jos:

$4\frac{1}{2}$	8	$2\frac{1}{2}$
3	5	7
$7\frac{1}{2}$	2	$5\frac{1}{2}$

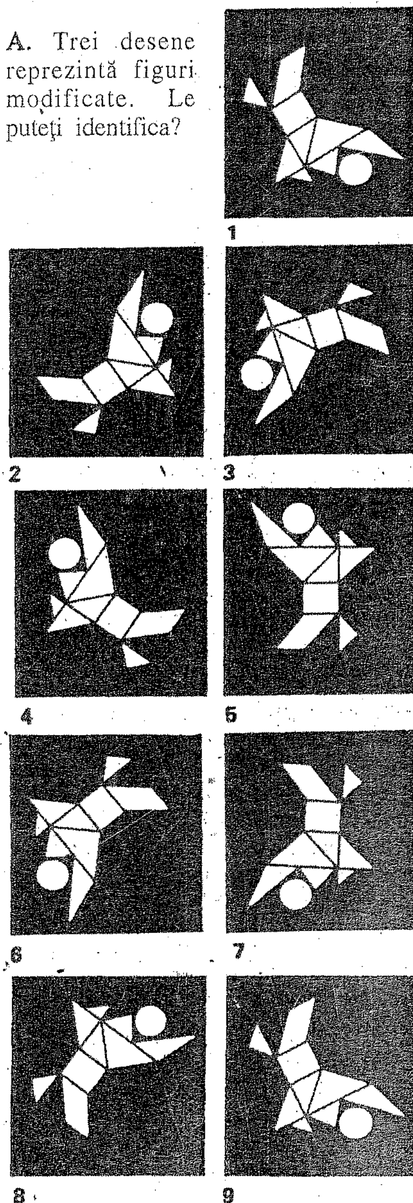
Antrenament psihologic

Încercaţi să rezolvaţi cît mai repede posibil probele A, B, C, D, E, formate fiecare din cîte 9 desene. Probele au o dificultate crescîndă - aşa cum ne asigură J. E. Klausnitzer în lucrarea sa „Der persönliche IQ-Test". (Wilhelm Heyne Verlag, München, 1983), de unde am preluat testul. Fiecare desen reprezintă una şi aceeaşi figură rotită în jurul unui punct central, într-un sens sau în altul. În cadrul probelor s-au strecurat şi desene în care una sau mai multe fi-guri s-au rotit cu 180° faţă de axa lor. Dumneavoastră va trebui să le identificaţi. Să privim exemplul de rezolvare. Care este figura modificată? Cea din desenul nr. 2, pentru că pătratul apare rotit cu 180°. (A.C.)

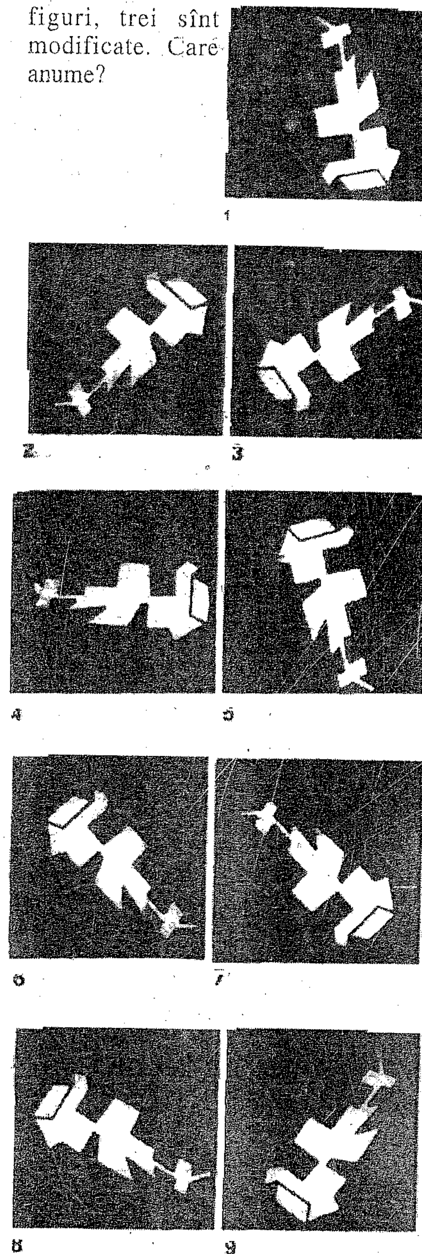
Exemplu de rezolvare



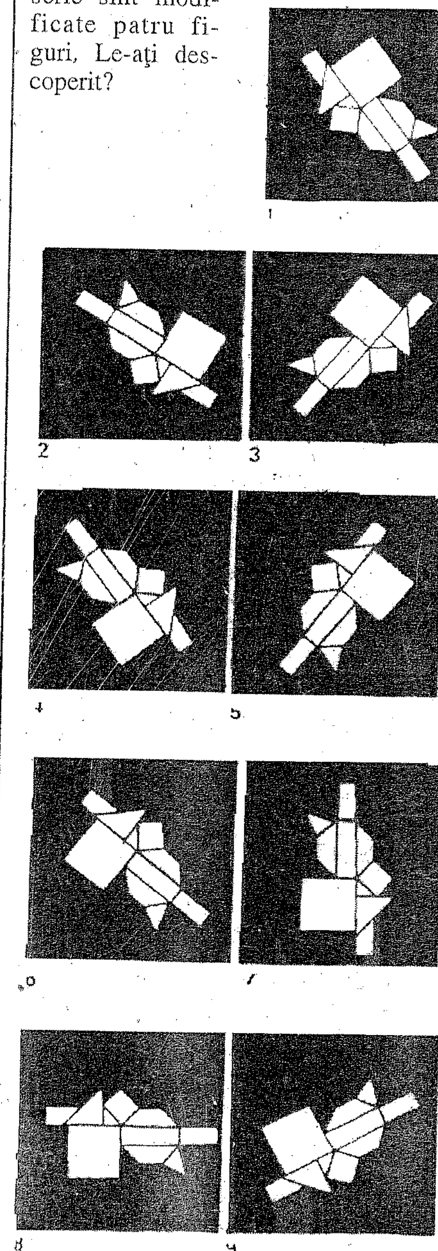
A. Trei desene reprezintă figuri modificate. Le puteţi identifica?



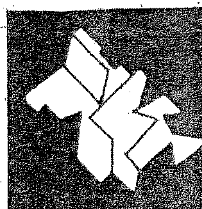
B. Din cele nouă figuri, trei sînt modificate. Care anume?

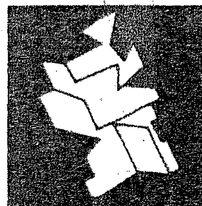


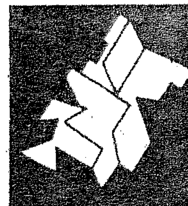
C. În această serie sînt modificate patru figuri. Le-aţi descoperit?

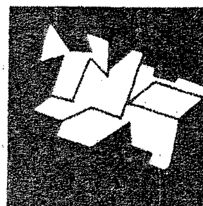


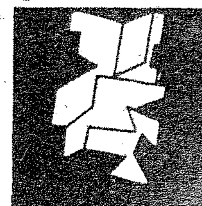
D. Patru figuri sînt modificate. Care anume?

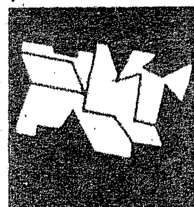

1

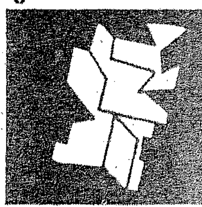

2

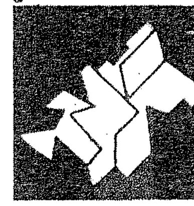

3

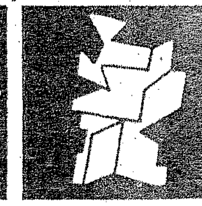

4


5

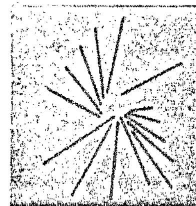

6

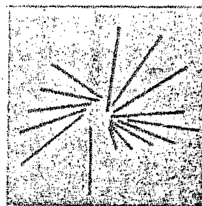

7

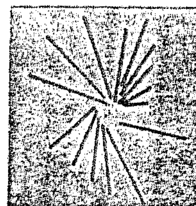

8

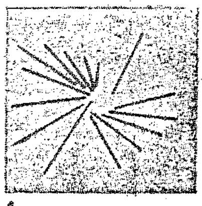

9

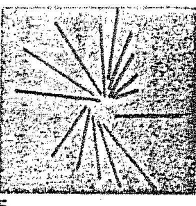
E. În fine, din această ultimă serie de desene diferă două. Identificaţi-le!

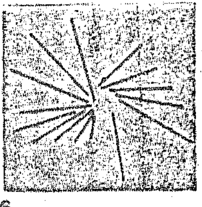

1

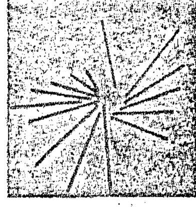

2

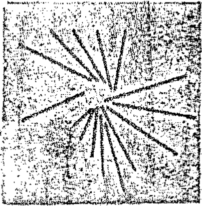

3

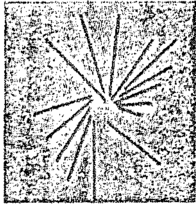

4


5


6


7


8


9

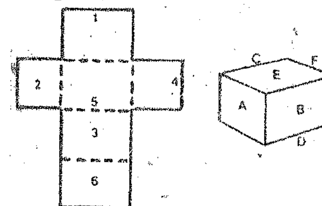
REZOLVARE. A: desenele 4, 7, 8; B: desenele 2, 3, 4; C: desenele 2, 3, 6, 8; D: desenele 1, 5, 6, 9; E: desenele 1, 6. Dacă aţi reuşit să rezolvaţi cele cinci probe în mai puţin de opt minute, puteţi să vă felicitaţi. Foarte probabil că aveţi o inteligenţă superioară.

Nu numai pentru arhitecţi, ingineri constructori sau proiectanţi reprezentarea spaţială constituie o componentă importantă, o reuşită profesională. Mai în toate activităţile oamenii se confruntă cu probleme de acest gen. În plus, a sesiza rapid corespondenţa dintre elemente, a învăţa cu uşurinţă regulile de substituire a unor simboluri cu altele denotă cu siguranţă un nivel înalt de inteligenţă.

Vă propunem ca antrenament psihologic un număr de 6 probe, pe care să le rezolvaţi după exemplul de mai jos.

Exemplu de rezolvare

Dacă aţi decupa figura plană şi aţi plia-o pe liniile punctate, aţi obţine un corp geometric: un paralelipiped. Numerele din figura plană corespund literelor de pe corpul geometric: numerele plasate în centru indică o suprafaţă, iar cele situate lîngă o linie indică o muchie. Acest lucru rămîne valabil şi pentru literele ataşate corpurilor geometrice.

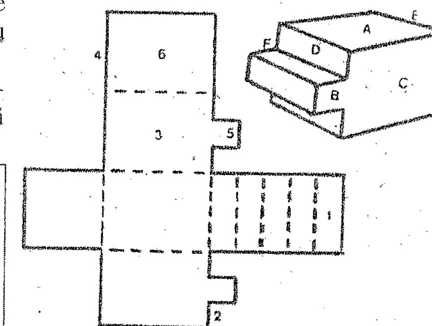


În exemplul nostru corespondenţa dintre numere şi litere este următoarea:

1	A	B	C	D	E	F
2	A	B	C	D	E	F
3	A	B	C	D	E	F
4	A	B	C	D	E	F
5	A	B	C	D	E	F
6	A	B	C	D	E	F

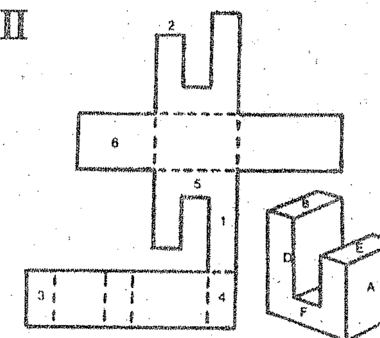
Numărul 1 indică aceeaşi muchie ca şi litera C. Suprafeţele paralelipipedului notate cu A, B, E apar în figura plană marcate cu numerele 2, 3, 6. În acelaşi sens, muchiile F şi D ale paralelipi-

Şi acum încercaţi să rezolvaţi cît mai repede posibil probele, stabilind corespondenţa dintre numerele din figurile plane şi literele de pe corpurile geometrice rezultate. **(A.C.)**



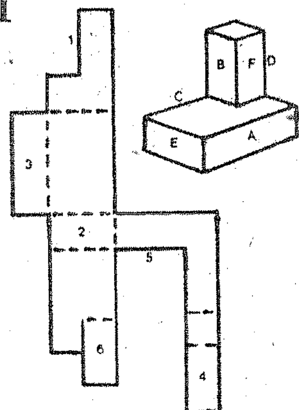
1	A	B	C	D	E	F
2	A	B	C	D	E	F
3	A	B	C	D	E	F
4	A	B	C	D	E	F
5	A	B	C	D	E	F
6	A	B	C	D	E	F

II



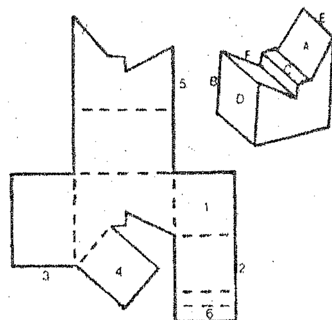
1	A	B	C	D	E	F
2	A	B	C	D	E	F
3	A	B	C	D	E	F
4	A	B	C	D	E	F
5	A	B	C	D	E	F
6	A	B	C	D	E	F

III



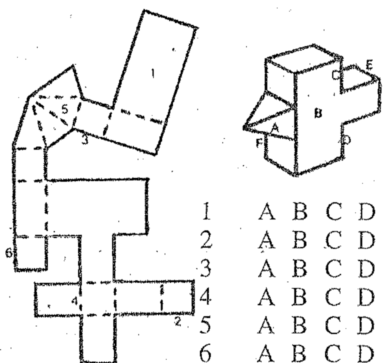
1 A B C D E F
2 A B C D E F
3 A B C D E F
4 A B C D E F
5 A B C D E F
6 A B C D E F

IV



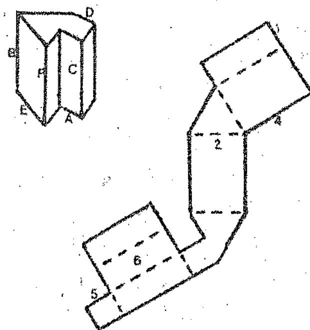
1 A B C D E F
2 A B C D E F
3 A B C D E F
4 A B C D E F
5 A B C D E F
6 A B C D E F

V



1 A B C D E F
2 A B C D E F
3 A B C D E F
4 A B C D E F
5 A B C D E F
6 A B C D E F

VI



1 A B C D E F
2 A B C D E F
3 A B C D E F
4 A B C D E F
5 A B C D E F
6 A B C D E F

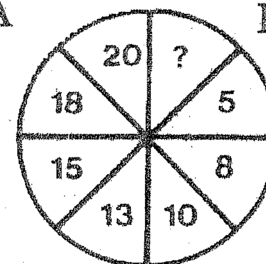
Răspunsuri

I	1	2	3	4	5	6
	D	F	C	E	B	A
II	1	2	3	4	5	6
	D	C	E	B	F	A
III	1	2	3	4	5	6
	D	E	A	F	C	B
IV	1	2	3	4	5	6
	D	F	E	A	B	C
V	1	2	3	4	5	6
	B	D	F	E	A	C
VI	1	2	3	4	5	6
	D	E	F	B	A	C

Plasarea numerelor în cercuri și pătrate urmează o logică precisă. Care număr dintre cele tipărite sub fiecare figură geometrică trebuie să înlocuiască semnul de întrebare pentru ca regula de succesiune să fie respectată?

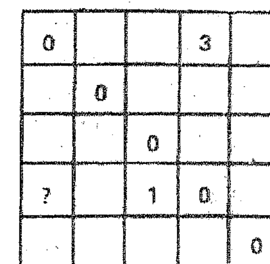
Încercați să rezolvați psihotestul cît mai rapid cu putință. (A.C.)

A



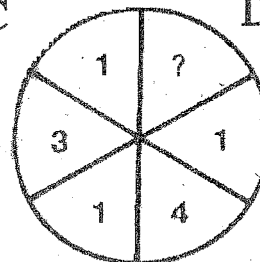
22 4 1 3

B



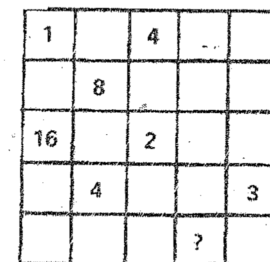
6 5 4 3

C



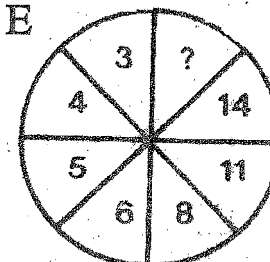
5 7 4 3

D



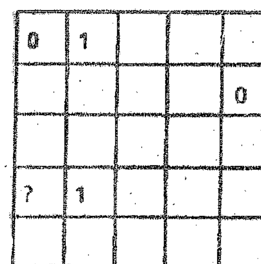
3 5 6 77

E



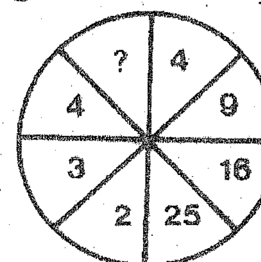
17 15 18 2

F



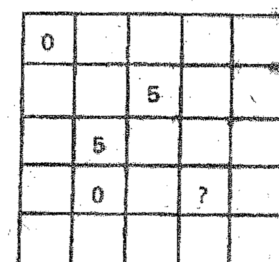
3 2 1 0

G



5 8 3 9

H



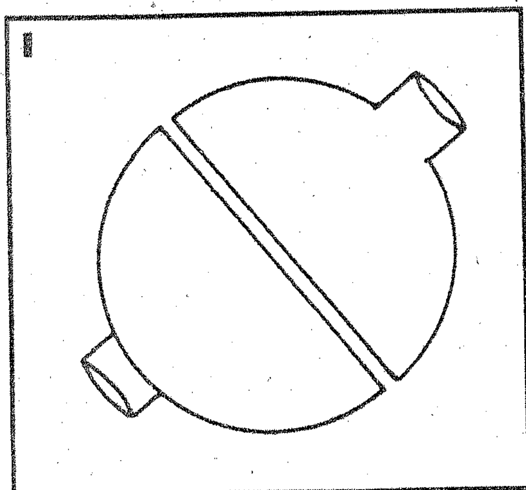
0 2 3 5

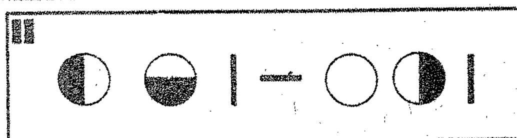
Răspunsuri corecte

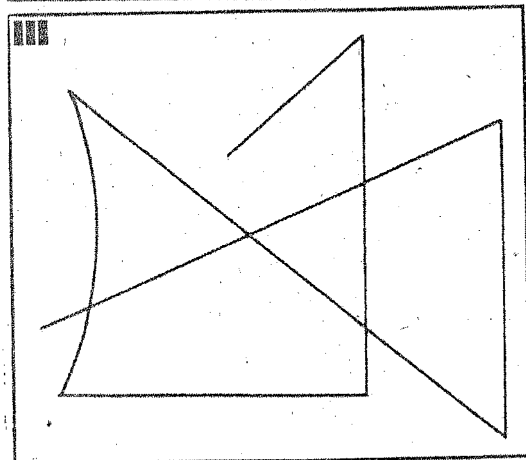
Proba	A	B	C	D	E	F	G	H
Răspunsul	3	3	5	6	17	0	5	0

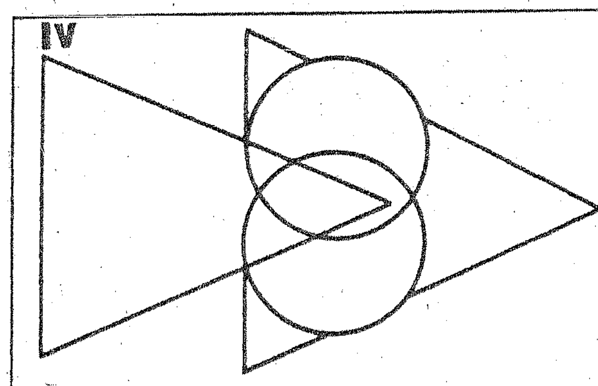
Priviţi, pe rînd, fiecare din cele 5 figuri (I, II, III, IV, V) timp de 10 secunde. Acoperiţi apoi figura şi încercaţi să o desenaţi din memorie. Căutaţi să fiţi cît mai precişi în redare. Nu zăboviţi mai mult de cinci minute pentru fiecare desen.

Calcularea scorului. Pentru fiecare arie marcată cu un cerc din figurile de pe pagina alăturată şi reprodusă corect de dv. primiţi un număr de puncte, conform tabelului de mai jos. Faceţi apoi totalul. Din acesta scădeţi cîte un punct pentru fiecare componentă a figurilor II şi V plasată greşit de dv.









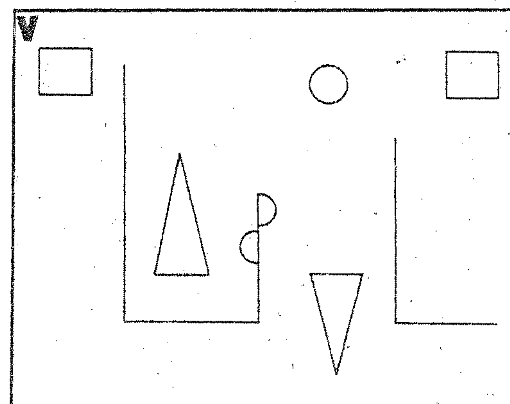
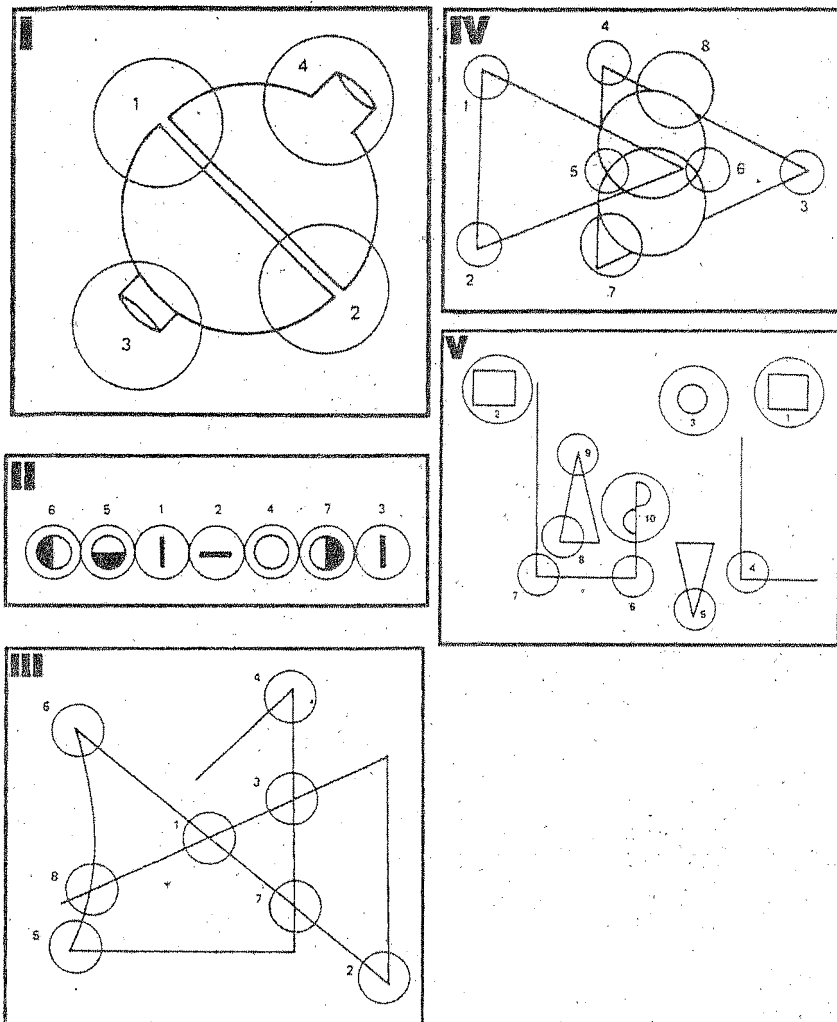
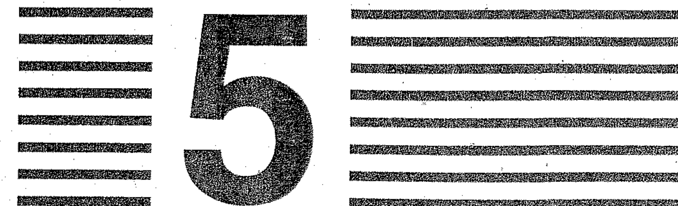


Figura	Aria	Punctaj răspunsuri corecte
I	1	2
	2	2
	3	3
	4	4
II	1	1
	2	1
	3	1
	4	2
	5	3
	6	3
	7	3
III	1	1
	2	2
	3	2
	4	2
	5	3
	6	3
	7	3
	8	3
IV	1	1
	2	1
	3	1
	4	1
	5	3
	6	3
	7	4
	8	4
V	1	1
	2	1
	3	1
	4	2
	5	2
	6	2
	7	2
	8	2
	9	3
	10	5



Interpretarea rezultatelor

Dacă aţi obţinut între 60 şi 83 de puncte: aveţi o abilitate deosebită de a percepe şi a rememora formele; între 40 şi 59 de puncte: aveţi o memorie vizuală foarte bună; între 20 şi 39 de punc-te: nu staţi prea bine cu memoria vizuală; sub 20 de puncte: aveţi o memorie vizuală slabă (sau, poate, o proastă percepţie vizuală).



Amuzamente psihomatematice

Numai asociată cunoştinţelor matematice solide, perspicacitatea vă poate ajuta să rezolvaţi o serie de probleme practice, cotidiene. Vreţi să vă convingeţi? Încercaţi să găsiţi soluţia problemelor pe care vi le propunem. Vă avertizăm că dificultatea situaţiilor este gradată: secretul vîrstei nu-i greu de aflat, dar aranjarea unei vitrine rămîne totuşi o problemă. Începeţi cu situaţia problematică cea mai simplă şi treceţi apoi la celelalte. Dacă nu aveţi timp sau nu vă încredeţi în perspicacitatea sau cunoştinţele dumneavoastră matematice, citiţi răspunsurile. (A.C.)

Încurcătura ciobanului

Cum poate un cioban să separe 11 litri de lapte dintr-un vas de 12 l plin cu lapte, avînd la dispoziţie numai două căldări goale de cîte 9 l şi, respectiv, 7 l?

Răspuns

Sînt necesare 7 operaţii de turnare a laptelui în vasele disponibile, conform tabelului de mai jos, în care sînt trecute în coloane capacităţile celor trei recipiente, iar pe primul rînd situaţia iniţială, urmată de cele şapte operaţii:

recipientele	12 l	9 l	7 l
situaţia iniţială	12 l	0 l	0 l
I	3 l	9 l	0 l
II	0 l	9 l	3 l
III	9 l	0 l	3 l
IV	9 l	3 l	0 l
V	2 l	3 l	7 l
VI	9 l	3 l	0 l
VII	11 l	1 l	0 l

Oamenii de știință

La o reuniune științifică toți participanții și-au schimbat între ei cărțile de vizită. Numărul cărților de vizită a depășit cu 120 pe cel al oamenilor de știință. Cîți participanți au fost?

Răspuns

n = numărul participanților

Fiecare participant a oferit n - 1 cărți de vizită.

Deci: $n(n - 1) = n + 120$

$n^2 - 2n - 120 = 0$

$n = - 10$ (absurd)

$n = 12$

La reuniune au participat 12 oameni de știință.

Secretul vîrstei

Ion este mai în vîrstă decît Vasile. El are de două ori mai mulți ani decît diferența care îl separă de Vasile. La rîndul lui, Vasile are un număr dublu de ani decît vîrsta lui Ion, micșorată cu 30 de ani. Cîți ani au cei doi prieteni?

Răspuns

Ion are x ani și Vasile are y ani.

$x = 2(x - y)$

$y = 2(x - 30)$

Deci Ion are 40 de ani, iar Vasile 20 de ani.

Decoratorul de vitrine

În cîte variante diferite poate un decorator să dispună șapte sticluțe (3 de parfum, 2 de apă de colonie, 2 de lac de unghii) într-o vitrină care are libere doar șapte locuri?

Răspuns

Există șase posibilități de a schimba între ele sticluțele de parfum și cîte două posibilități pentru mutarea sticluțelor de apă de colonie și de lac de unghii. În total, 24 de variante poziționale. Numărul total de posibilități de dispunere a sticluțelor este de 5 040 ($n = 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 3 \times 1$). Întrucît sticluțele de parfum sînt identice, ca și cele de apă de colonie și de lac de unghii, numărul de variante va fi mai mic, adică 210 ($N = 5\,040 : 24$).

Reordonarea elementelor

Ordonați elementele din figura de mai jos astfel încît în fiecare coloană, atît pe orizontală, cît și pe verticală, să se găsească cinci semne diferite.

+	+	+	+	+
—	—	—	—	—
•	•	•	•	•
:	:	:	:	:
!	!	!	!	!

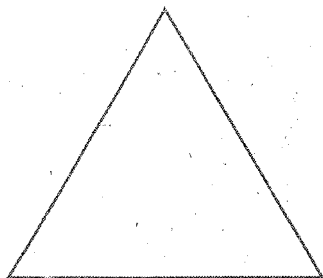
Răspuns

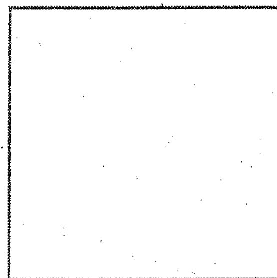
+	• •	—•	•	|
—•	|	• •	+	•
|	+	•	—•	• •
•	—•	|	• •	+
• •	•	+	|	—•

Simetrie

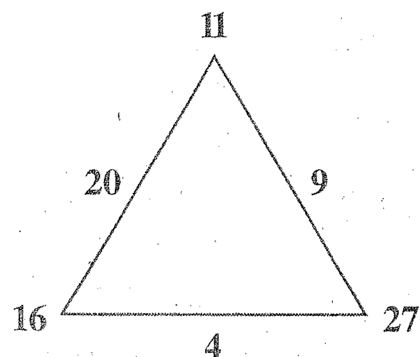
Plasați următoarele numere: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 20, 27, 29, 30 în vîrful unghiurilor, precum și la mijlocul laturilor triunghiului și pătratului de pe pagina următoare astfel încît suma de pe fiecare latură a acestora să fie aceeași.

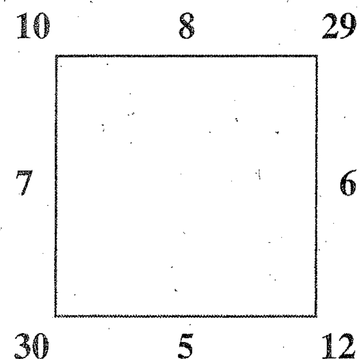
O precizare: numerele nu trebuie să se repete.





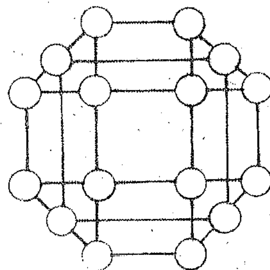
Răspuns



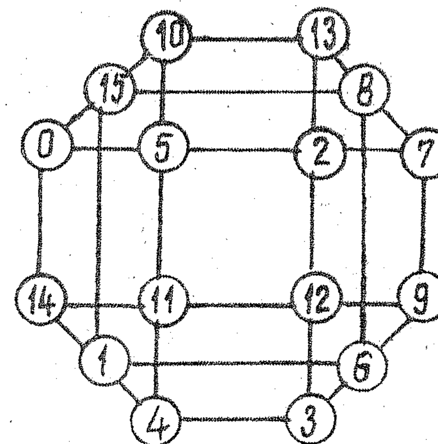


Octogonul magic

În fiecare cerculeţ din octogonul de mai jos plasaţi cîte un număr de la 0 la 15 astfel încît suma numerelor din unghiurile fiecăruia din cele şase dreptunghiuri, ca şi suma numerelor din cerculeţele fiecăruia din cele patru triunghiuri să fie egală cu 30.

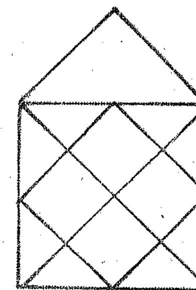


Răspuns

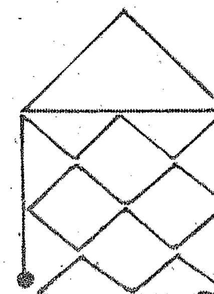


Construcţie geometrică

Reproduceţi desenul de mai jos fără să ridicaţi creionul de pe hîrtie şi fără să treceţi de mai multe ori pe aceeaşi linie.



Răspuns



Adunăm, scădem, înmulţim, împărţim, zece să obţinem

Puneţi semnul operaţiilor aritmetice corespunzătoare între cifrele din fiecare căsuţă, astfel ca rezultatele însumate pe fiecare coloană şi fiecare rînd să fie zece.

8 2	1 4	1 1
5 0	9 3	8 1
2 3	4 2	1 1

Rezolvare

8 : 2	1 + 4	1 X 1	**10**
5 X 0	9 : 3	8 - 1	**10**
2 X 3	4 - 2	1 + 1	**10**
10	**10**	**10**	

Clasament

La un concurs, pe primele patru locuri s-au clasat doi băieţi şi două fete. Punctajul obţinut de fiecare concurent este diferit, dar totalul punctajului băieţilor este egal cu cel al fetelor. Punctajul lui Dan depăşeşte totalul punctelor primite de Barbu şi Cornelia. Suma punctelor obţinute de Ana şi Barbu depăşeşte punctajul lui Dan şi al Corneliei laolaltă. În ce ordine s-au clasat cei patru concurenţi?

Răspuns
Ana, Dan, Barbu şi Cornelia

Pătratul semimagic

Pătratul din figura de mai jos are o proprietate curioasă: numerele (pozitive şi negative) pe care le conţine, însumate, dau acelaşi total pe fiecare linie, coloană şi pe diagonale. Completaţi numerele din pătratul semimagic.

	-5	
14		7

Răspuns

-17	26	-24
-12	-5	2
14	-36	7

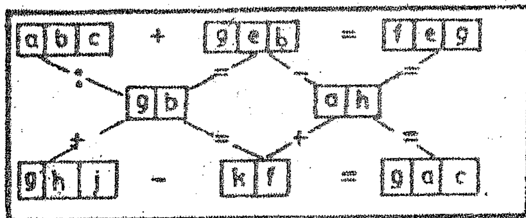
O sumă astronomică

Găsiţi ultimele trei cifre ale numărului X = 1! + 2! + 3! + 4! +...+ 1988! Vă reamintim că n! este egal cu 1 x 2 x 3 x... (n-1) x n. De exemplu, 1! = 1; 2! = 1 x 2 = 2; 3! = 1 x 2 x 3 = 6; 4! = 1 x 2 x 3 x 4 = 24 ş.a.m.d.

Răspuns
313

Litere şi cifre

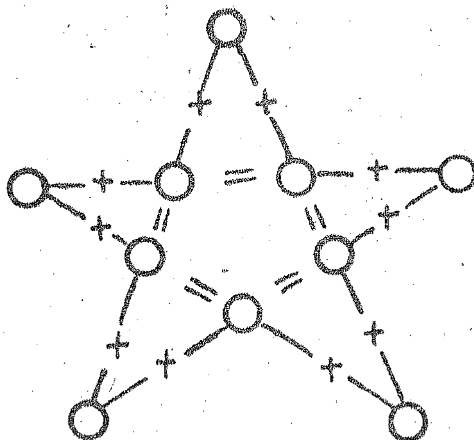
Fiecărei litere din figura următoare îi corespunde o cifră de la zero la nouă inclusiv, totdeauna aceeaşi. Înlocuiţi literele cu cifrele corespunzătoare literelor astfel ca egalităţile să fie corecte. Vă ajutăm, spunîndu-vă că cifra 5 lipseşte.



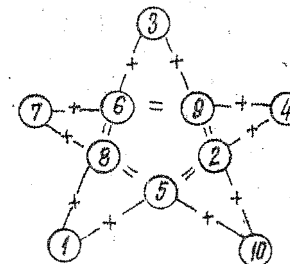
Răspuns
a = 4; b = 9; c = 3; e = 8; f = 7; g = 2; h = 6; j = 0; k = 1.

Egalitatea braţelor de stea

Steaua din figura de mai jos are braţele egale: numerele înscrise în cercuri, prin însumare două cîte două, dau sume egale. Cum plasaţi numerele naturale de la 1 la 10 inclusiv astfel ca egalităţile să fie corecte?

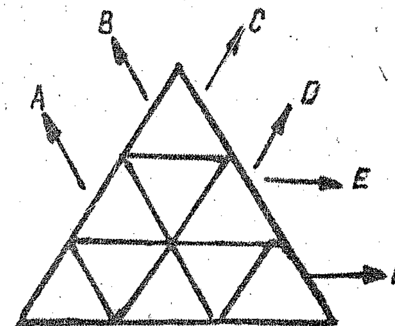


Răspuns
Cifrele trebuie dispuse ca în figura de mai jos:



Sumă maximă

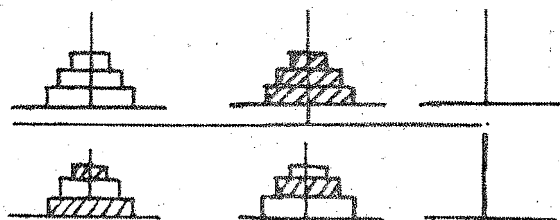
Dispuneţi cifrele de la 1 la 9 inclusiv în spaţiile din triunghiul de mai jos, astfel încît suma produselor din fiecare direcţie indicată de săgeţile A, B, C, D, E, F să fie maximă. Indicaţi valoarea acestei sume, ştiind că ea reprezintă un număr de cinci cifre.



Răspuns
S = 17 585

Turnuri bicolore

Avem în vedere două turnuri formate din cîte trei discuri de mărimi descrescînde, plasate pe o tijă. Discurile sînt negre sau albe, aşa cum apar în figura de mai jos. Aceste discuri urmează să fie reordonate cu ajutorul unei a treia tije. Se cere ca turnurile din rîndul de sus să fie astfel reconstruite încît să se ajungă la situaţia de pe rîndul de jos. Condiţia: să se folosească numai tija a treia, iar la fiecare mutare să se plaseze totdeauna discurile mai mici ca diametru deasupra celor mai mari ca diametru sau de aceeaşi dimensiune. Care este numărul minim de mutări ce trebuie făcute pentru a ajunge la rezultatul dorit?



Răspuns
Numărul minim de mutări este 29.

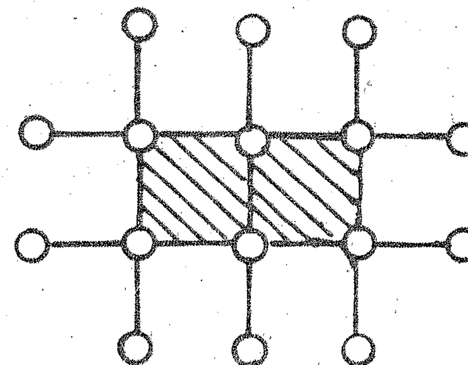
Volumul cubului

Un elev are o coală de carton cu dimensiunile de 25 cm/60 cm, pe care trebuie să traseze modelul desfăşurat al unui cub. Care este cel mai mare volum posibil al acestui cub (în cmc)?

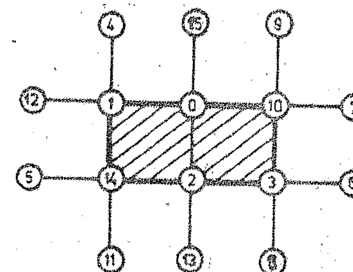
Răspuns
Cel mai mare volum al cubului este de 1 728 cmc.

Lanţuri numerice

În figura de mai jos sînt prezentate cinci lanţuri de numere. Înscrieţi în cercurile ce formează verigile lanţurilor numere de la zero la cincisprezece inclusiv, astfel ca fiecare lanţ de numere să dea prin adunare suma 30. S-ar putea să găsiţi mai repede dezlegarea jocului dacă aveţi în vedere că dreptunghiul format din intersectarea lanţurilor de numere are tot valoarea 30.

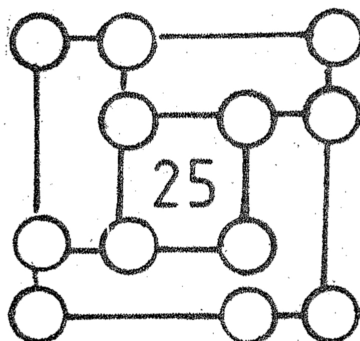


Răspuns
Numerele vor fi plasate în cercurile lanţurilor astfel:

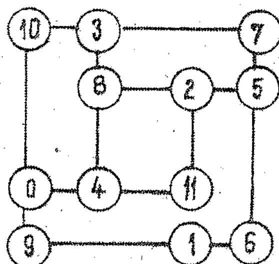


Pătratul şi dreptunghiurile

Plasaţi în cercurile din figura de mai jos numere de la 0 la 11 astfel ca suma numerelor din colţurile pătratului din centrul figurii şi de pe laturile dreptunghiurilor să fie 25.



Răspuns



Grilă 9 x 9

Să ne imaginăm o grilă 9 x 9. Care este numărul maxim de pătrate ce pot fi înnegrite astfel încît să nu se formeze în nici una din cele patru direcţii (verticală, orizontală şi pe diagonale) o suită de trei pătrate consecutive de aceeaşi culoare?

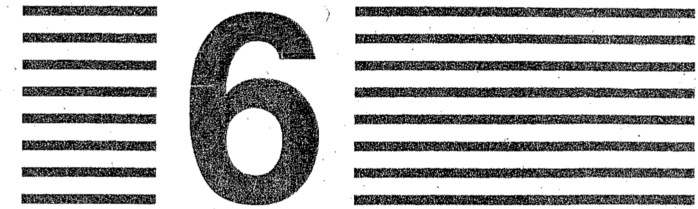
Răspuns
Numărul maxim de pătrate ce pot fi înnegrite este 42.

Proverbe româneşti

Urmînd săritura calului de la jocul de şah, veţi descoperi trei vechi proverbe româneşti. Porniţi de la căsuţa din stînga jos în care este înscrisă silaba "De".

e	scos	mi	sul	Ba	zul	mea
că	o	nul	A	lu	na	nă
lu	o	roa	vir	tî	toa	bra
pă	ce-n	nu	din	o	te	ra
De	na	ţea	tă	e	fîn	tă

Răspuns
Cele trei vechi proverbe româneşti sînt:
1. De nu era nasul o păţea obrazul.
2. A scos luna din fîntînă.
3. Banul e o mică roată ce-nvîrteşte lumea toată.



Cum reacționați și cum acționați?

Reactivitatea psihologică generală

În unele momente avem senzația că putem acționa liber, instantaneu, prompt, alteori avem impresia că sîntem de-a dreptul blocați. Desigur, aceste senzații nu corespund strict realității, dar ele influențează puternic comportamentul și acțiunile noastre. De exemplu, în primul caz ne simțim capabili de schimbări, de înfruntarea unor riscuri, căutăm contactele cu ceilalți, după cum, în al doilea caz, conduita noastră este exact inversă.

Senzația de forță sau de slăbiciune nu este numai psihologică, ci și somatică: dacă ne simțim blocați, corpul nostru pare greu, incapabil de cea mai mică mișcare și reciproc.

Testul pe care vi-l prezentăm este diferit de majoritatea celor cunoscute de dumneavoastră. Vi se propune să executați douăzeci de acțiuni simple, la îndemînă. După ce ați executat fiecare acțiune, indicați ce senzație, ce sentiment sau ce gînduri ați avut din cele cinci posibile prezentate. Indicați o singură reacție, cea predominantă. Calculați-vă apoi punctajul și citiți interpretarea.

1. Priviți fix înaintea dv. Cum vi se pare lucrul pe care-l vedeți imediat?
a) nu reușesc să-mi fixez privirea
b) frumos
c) interesant
d) urît și iritant
e) banal

2. Atingeți urechea dreaptă cu mîna dreaptă. Ce simțiți?
a) o senzație neplăcută la mînă
b) o senzație neplăcută la ureche
c) o senzație plăcută la mînă
d) o senzație plăcută la ureche
e) nimic special

3. Ascultaţi cu ochii închişi sunetele care vă înconjoară. Ce aţi simţit?
a) o senzaţie de plăcere
b) o alternanţă de sunete înalte şi joase
c) curiozitate
d) nu-mi dau bine seama
e) un zgomot neplăcut

4. Luaţi ceva în mînă şi strîngeţi. Ce gîndiţi, ce simţiţi?
a) am în mînă un obiect plăcut la atins
b) o senzaţie de disconfort la mînă
c) nimic deosebit
d) o senzaţie plăcută
e) este o acţiune inutilă

5. Aşezaţi-vă şi apoi ridicaţi-vă în picioare. Ce simţiţi?
a) o senzaţie neplăcută de efort
b) dorinţa de plimbare
c) pur şi simplu nu-mi place
d) dorinţa de a mă aşeza din nou
e) impresia de a nu şti încotro să o apuc

6. Închideţi ochii şi gîndiţi-vă. Ce aţi simţit?
a) ceva plăcut, avînd prilejul să-mi fac unele planuri
b) dorinţa de a redeschide ochii
c) dorinţa de a dormi
d) o senzaţie plăcută de repaus
e) disconfort, insatisfacţie

7. Inspiraţi puternic. Ce miros simţiţi?
a) un miros foarte plăcut
b) ceva plăcut, ca un parfum
c) nimic deosebit
d) neplăcut
e) o iritaţie

8. Strîngeţi dinţii. Ce senzaţie aveţi?
a) de frică
b) de durere
c) dorinţa de a mînca
d) de efort
e) nimic deosebit

9. Scoateţi-vă un pantof şi puneţi-l imediat în picior. Ce aţi simţit, ce aţi gîndit?
a) am făcut pur şi simplu o mişcare
b) nu-mi dau seama
c) teama de a fi văzut de cineva
d) încurcătură, neplăcere
e) dezinvoltură, libertate

10. Tuşiţi. Ce vă vine în minte?
a) nimic deosebit
b) faptul că interpretez un rol
c) oare ce spun cei care m-au văzut?
d) sînt pregătit să ţin un discurs
e) s-ar putea să fi răcit

11. Uitaţi-vă cît este ceasul. La ce v-aţi gîndit în timpul acestei acţiuni?
a) ce frumos este ceasul meu
b) am timp pentru a face ceva
c) a fost un lucru care mi s-a cerut
d) ceasul meu este în urmă (înainte)
e) la nimic

12. Împreunaţi-vă palmele. La ce v-aţi gîndit?
a) la o rugăciune
b) mi-am privit mîinile
c) la nimic
d) la senzaţia tactilă plăcută
e) să repet de mai multe ori mişcarea

13. Scărpinaţi-vă în cap. La ce vă face să vă gîndiţi acest gest?
a) este un mod de a stimula ideile
b) este un mod de aranjare a frizurii
c) mă ustură zona respectivă
d) este un mod de a mă ţine treaz
e) este semn de preocupare, îngrijorare

14. Întoarceţi-vă şi priviţi în spate. Ce senzaţie aţi avut?
a) de a mă întoarce din drum
b) plăcută
c) nimic deosebit
d) de pericol
e) nu am văzut pe nimeni şi nimic

15. Citiţi un fragment dintr-o carte, dintr-o revistă etc. Ce vă vine în minte?
a) nu-mi place deloc să citesc
b) am găsit în fragmentul respectiv lucruri interesante, plăcute
c) cititul este un mod de a-ţi petrece timpul
d) nimic precis
e) cititul mă ajută la rezolvarea unor probleme cu care mă confrunt

16. Luaţi o bancnotă sau o monedă şi priviţi-o. La ce v-aţi gîndit în acest timp?
a) ce aş putea să cumpăr cu ea
b) să am grijă să nu o pierd
c) nu valorează cine ştie ce
d) îmi face plăcere să o privesc
e) e murdară, au atins-o atîţia

17. Priviţi prima persoană pe care o întîlniţi. Ce gîndiţi despre ea?
a) mi-ar face plăcere să o cunosc
b) mi se pare simpatică
c) nimic deosebit
d) mi se pare antipatică
e) e atîta lume în jurul nostru

18. Încercaţi să priviţi fix la soare. La ce vă gîndiţi?
a) concedii, vacanţe
b) nimic deosebit
c) mă ustură ochii
d) energie
e) lumină

19. Căutaţi să priviţi ceva care vă interesează. Încotro vă orientaţi privirea?
a) drept înainte
b) lateral, dreapta sau stînga
c) înainte şi în jos
d) nu ştiu de unde să încep să privesc
e) înainte şi în sus

20. Atingeţi vîrful nasului cu degetul. Ce simţiţi, ce gîndiţi?
a) pot să-mi văd degetul
b) s-ar putea să mi se înroşească nasul
c) este distractiv
d) oricum mă mînca nasul
e) este un gest de proastă educaţie

Cotarea răspunsurilor

Varianta de răspuns	Întrebări																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a	3	4	5	5	2	4	1	4	4	3	5	1	5	4	1	4	4	5	5	3
b	5	1	3	1	4	2	5	1	1	5	4	3	3	5	5	2	5	1	2	1
c	4	5	4	3	5	3	3	5	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	5
d	1	2	1	2	1	5	4	2	2	4	1	5	4	1	3	5	1	4	3	4
e	2	3	2	4	3	1	2	3	5	1	3	4	1	2	4	1	2	3	4	2

Interpretarea rezultatelor

De la 20 la 39 puncte: sînteţi mai degrabă greoi (blocat) în reacţii, cu interes scăzut pentru noutate, acţiune, schimbări. Sociabilitatea dumneavoastră şi interesul pentru ceilalţi sînt foarte scăzute. Cînd sînteţi obligat să vă deplasaţi, să călătoriţi sau să iniţiaţi lucruri noi aveţi dificultăţi serioase, vă este teamă, de unde şi tendinţa de a vă izola şi mai mult, de a deveni de-a dreptul opac faţă de toţi ceilalţi.

Faceţi gimnastică fizică şi mintală. Căutaţi modalităţi de a vă proteja de

lumea înconjurătoare, dar nu prin evitare, ci prin confruntare.

De la 40 la 50 de puncte: aveţi dificultăţi în a avea iniţiative, sînteţi opozant faţă de orice lucru care schimbă regulile deja unanim – sau aproape – acceptate. Adesea aveţi senzaţia greutăţii de a acţiona şi tindeţi spre birocraţie pentru a vă apăra de noutăţi; aveţi deci o preferinţă pentru formalism.

Urmaţi-vă un pic emoţiile şi nu fiţi atît de conformist faţă de normele şi re-gulile psihosociale care vă inhibă sau, dacă nu este posibil, căutaţi modalităţi alternative – dezirabile social – de acţiune.

De la 51 la 60 de puncte: sînteţi permanent în dubiu, între a face, şi a nu face, a construi şi a distruge, a lucra şi a vă odihni. Uneori simţiţi că vă dominaţi corpul, alteori că acesta nu vă ascultă; uneori sînteţi transparent şi lejer, alteori opac şi greoi. Nu vă lăsaţi copleşit de momentele dificile, utilizaţi maximal şi bucuraţi-vă de momentele favorabile; căutaţi să le diversificaţi, experimentaţi noi proceduri interacţionale, plecaţi de la premisa că puteţi face faţă unui număr cît mai mare de situaţii.

De la 61 la 79 de puncte: sînteţi activ, simţiţi mult nevoia noutăţii şi a clarităţii. Adesea tindeţi către un activism excesiv care să vă menţină vigilent şi să vă calmeze; de aici şi teama, uneori, că nu sînteţi suficient de activ. Găsiţi modalităţi de relaxare, nu fiţi obsedat de activităţile şi lucrurile pe care le aveţi de făcut. Introduceţi mai multă rigoare în organizarea activităţilor şi totul va fi O.K.!

De la 80 la 100 de puncte: sînteţi impetuos, prompt, cu mare interes pentru noutate; sînteţi sociabil şi avid de relaţii sociale. Mişcarea, călătoria, acţiunea, iniţiativa vă stimulează, vă fac fericit. Tindeţi să fiţi transparent pentru că vă place să arătaţi şi altora ceea ce faceţi. Nu vă lăsaţi însă dominat de această impetuozitate şi reactivitate ridicate: s-ar putea să vă disipaţi inutil energia, puteţi cădea în superficialitate. Număraţi pînă la o sută înainte de a face! Ierarhizaţi-vă priorităţile, instituiţi-vă un sistem de autocontrol. **(J.S., F.S.)**

A şti să memorezi

Mulţi oameni se plîng că au probleme cu... memoria; şi mai mulţi ar dori să aibă o "memorie perfectă". Aceştia iau ca model persoanele care dau dovadă de o memorie fenomenală, capabile nu să reţină, ci să "fotografieze" mintal un text, pe care să-l reproducă apoi cu absolută fidelitate.

Aşa cum arătau psihologii francezi Pierre Lemaitre şi FranÎois Magnăre (Savoir apprendre, Paris, 1986), de regulă, supraevaluăm memoria, făcînd din ea unul din indicatorii privilegiaţi ai personalităţii. Oare nu spunem despre un copil care are un eşec şcolar că "nu reţine nimic"?!

Totuşi, pentru un elev, ca şi pentru oricare persoană, a avea cunoştinţe înseamnă a le fi dobîndit şi păstrat în memorie. În plus, se pune problema de a fi capabil să le redea după voinţă fie cu ocazia examenelor, fie în alte împrejurări. Pentru aceasta avem "instrumentul natural" numit memorie. Trebuie însă să mărturisim că nu ştim prea bine să utilizăm acest instrument cu care sîntem înzestraţi. Îl folosim adesea în mod primitiv: cînd o idee nu vrea să ne intre în cap, o repetăm întruna pînă obosim. Este oare acesta un mod eficient de a memora?! Nici pe departe.

Experimentele clasice asupra memoriei, realizate de psihologul german Herman Ebbinghaus (Über das Gedachtins, Berlin, 1885), au relevat că aproximativ 75% din informaţiile memorate se uită după 24 de ore, că nu putem memora orice dintr-o dată. Pe de altă parte, se ştie că vîrsta afectează considerabil capacitatea de memorare a indivizilor, că fiecare din noi avem tendinţa de a simplifica ceea ce memorăm.

Să examinăm activitatea de învăţare şcolară. Una din dificultăţile majore întîmpinate de elevi şi studenţi constă în asimilarea şi păstrarea în memorie a unui corp de cunoştinţe predate fracţionat şi parcelat de-a lungul unui semestru sau unui an. Cum să ne antrenăm memoria pentru a face din ea o sursă de satisfacţii şi succese?

Prima condiţie - susţin cei doi psihologi francezi anterior menţionaţi - este de a ne cunoaşte propriile capacităţi de memorare. Pentru aceasta ni se propune următorul chestionar privind diagnoza sumară a obişnuinţelor şi capacităţilor de memorare.

Răspundeţi prin DA sau NU la fiecare întrebare, după cum este cazul în ceea ce vă priveşte.

1. Priviţi timp de un minut desenele de mai jos.

✱ x ■ = ✪ + %

▼C & V O –

Apoi acoperiţi-le şi încercaţi să reproduceţi din memorie desenele. Aţi reuşit să reproduceţi cel puţin zece din ele?
DA NU

2. Vă amintiţi cel puţin o strofă din zece cîntece sau poezii?
DA NU

3. Vă amintiţi cu uşurinţă numerele utile (de telefon, al buletinului de identitate, al carnetelor CEC etc.?)
DA NU

4. Reţineţi fără efort numele şi prenumele persoanelor ce vă sînt recomandate?
DA NU

5. Ştiţi numele a douăzeci de străzi din oraşul în care locuiţi?
DA NU

6. La şcoală, aţi învăţat cu uşurinţă tabla înmulţirii?
DA NU

7. Puteţi recita poezii învăţate la şcoală?
DA NU

8. Ştiţi cînd memoraţi cel mai bine (dimineaţa, seara)?
DA NU

9. Obişnuiţi să urmăriţi cu atenţie prelegerile (lecţiile) spre a le învăţa "pe jumătate" încă din clasă?
DA NU

10. Obişnuiţi să învăţaţi pe de rost diferite texte numai pentru a vă exersa memoria?
DA NU

11. De regulă, citiţi de mai multe ori un text pentru a-l şti cu precizie?
DA NU

12. Cunoaşteţi cel puţin trei procedee (folosite, de exemplu, de actori) pentru antrenarea memoriei?
DA NU

13. Obişnuiţi să spuneţi cu voce tare ceea ce vreţi să vă amintiţi?
DA NU

14. Înainte de culcare, vă rezervaţi un timp pentru "a vedea" activităţile ce urmează să le efectuaţi în ziua următoare?
DA NU

15. Obişnuiţi "să profitaţi" de reacţiile dv. afective pentru a memora mai bine?
DA NU

16. De obicei, comparaţi mintal ceea ce urmează să memoraţi cu ceea ce ştiţi deja?
DA NU

17. Utilizaţi scheme grafice pentru subiectele ce urmează să le memoraţi?
DA NU

18. Folosiţi metode mnemotehnice (procedee de ordonare a datelor dificil de memorat)?
DA NU

19. Cînd vă pregătiţi pentru examene, obişnuiţi să revizuiţi întreaga materie?
DA NU

20. Utilizaţi în mod frecvent agenda sau fişele de însemnări (aide-memoire)?
DA NU

Dacă aţi răspuns DA la toate cele douăzeci de întrebări sau la cele mai multe din ele, înseamnă că aveţi "o memorie bună" şi ştiţi să memoraţi eficient. Dacă aţi răspuns NU la cea mai mare parte din întrebări, s-ar părea că aveţi "o memorie slabă". Nu-i foarte grav. Memoria poate fi antrenată prin procedee adecvate. Răspunsurile la întrebările 11 pînă la 20 oglindesc cunoaşterea sau necunoaşterea acestor procedee. Analizaţi singuri, în funcţie de răspunsurile date, dacă ştiţi să memoraţi. **(R.M.)**

Sînteţi un bun "observator"?

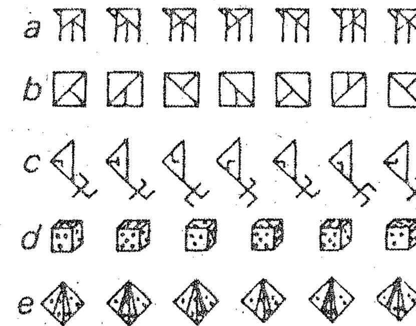
V-aţi pus vreodată problema cum percepeţi obiectele, fenomenele, situaţiile din anturajul dv. imediat? Capacitatea de a percepe cu precizie şi în profunzime este o calitate indispensabilă în dezvoltarea unei personalităţi armonioase. Înţelegerea lucrurilor este o facultate care vă permite să vă adaptaţi la mediul socio-profesional în care trăiţi.

Instrucţiuni

A. În fiecare din şirul de desene de mai jos există două figuri identice; marcaţi-le cu creionul.

Timp de rezolvare: 30 de secunde

A

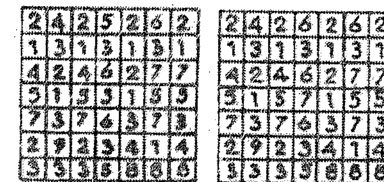


B. Depistaţi pentru fiecare din seriile a şi b din figura de mai jos unde apar diferenţele; notaţi-le cu creionul.

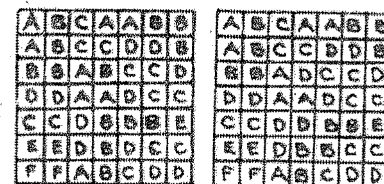
Timp de rezolvare: 60 de secunde.

B

a



b



Rezolvare

Proba A

De la stînga la dreapta: a) figura 3 şi 7; b) figura 3 şi 7; c) figura 1 şi 5; d) figura 2 şi 5; e) figura 2 şi 5.

Proba B

a) linia 1, coloana 4, 5 şi 6; linia 4, coloana 4, 5 şi 7.

b) linia 3, coloana 4 - B şi D; linia 5, coloana 4 - B şi D; linia 6, coloana 5 - D şi B.

Pentru fiecare răspuns exact din proba A se acordă cîte un punct; pentru fiecare răspuns exact din proba B se acordă două puncte. Scădeţi 3 puncte pentru

fiecare răspuns eronat sau incomplet aferent probei B; de asemenea cînd nu aţi reuşit să vă încadraţi în timpul afectat.

Rezultate

- 6 - 11 puncte: aveţi un spirit de observaţie bun
- 3 - 5 puncte: aveţi un spirit de observaţie mediocru
- sub 3 puncte: spiritul dv. de observaţie trebuie să vă dea de gîndit.

Sînteţi un martor demn de încredere?

Psihologi de primă mărime - începînd cu Alfred Binet, Edouard Claparede, William Stern - s-au preocupat de valabilitatea probelor testimoniale ale martorilor de bună credinţă. Experimente riguroase în acest domeniu au fost realizate şi în ţara noastră (Al. Roşca, 1939; T. Bogdan, 1957).

Din toate cercetările experimentale, ca şi din practica judiciară rezultă un adevăr surprinzător: o mărturie în totalitate corectă reprezintă o excepţie. De regulă, martorul de bună credinţă oferă o versiune mai mult sau mai puţin îndepărtată de realitatea obiectivă. Recepţia senzorială, prelucrarea informaţiei şi redarea acesteia (verbalizarea), ca procese psihice naturale, introduc distorsiuni în probele testimoniale. Paradoxal, dar o amintire poate fi precisă şi în acelaşi timp falsă, iar exactitatea acesteia nu este proporţională cu forţa readucerii ei în memorie.

Aşadar, întrebarea dacă sînteţi un martor demn de crezare se justifică. Şi este bine să o ştiţi! Pentru aceasta încercuiţi, la fiecare întrebare, una din literele corespunzătoare răspunsului ales.

1. De ce aţi accepta să depuneţi mărturie în faţa unui tribunal? a. pentru a scoate adevărul la lumină, b. din curiozitate, c. pentru a avea un rol important.

2. Dacă ar trebui să relataţi un fapt, v-aţi încrede mai degrabă în: a. intuiţia proprie, b. memoria dv., c. în logica dv.

3. Să presupunem că vedeţi ieşind în fugă trei indivizi dintr-un magazin de bijuterii. V-ar fi greu să-i recunoaşteţi dintre mai mulţi suspecţi dacă ar fi: a. o persoană din altă ţară, b. un extremist, c. un om fără ocupaţie?

4. Aflaţi că într-o ţară străină, în urmă cu o săptămînă, un om a fost condamnat şi executat dintr-o eroare judiciară. Cum reacţionaţi? a. consideraţi situaţia ca pe o fatalitate, b. sînteţi foarte şocat, c. sînteţi uluit că aşa ceva se mai poate întîmpla în zilele noastre.

5. Puteţi să spuneţi cu exactitate ce aţi făcut de dimineaţă pînă seara în urmă cu o săptămînă ? a. da, b. nu, c. în parte.

6. Cum staţi cu vederea? a. sînteţi daltonist, b. suferiţi de prezbitism, c. suferiţi de miopie (purtaţi ochelari).

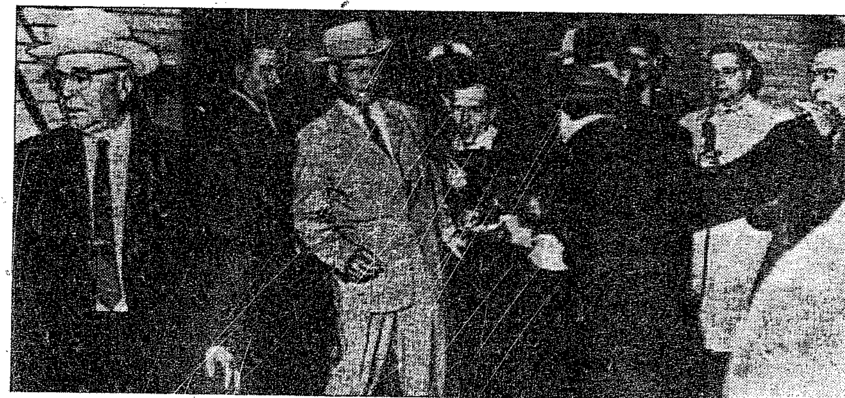
7. Cum vă păstraţi fotografiile? a. vraf într-o cutie, b. într-un album, c. într-un sertar, puse în ordine cronologică.

8. Care din următorii trei indivizi are cea mai mare probabilitate să fie ucigaş? a. cel cu faţa prelungă, nas mare, buze subţiri, mărul lui Adam proeminent, b. cel cu cap pătrat, trăsături colţuroase, bărbia proeminentă, c. cel cu faţa lată şi adipoasă, cu buze subţiri.

9. Chiar sub privirile dv. o tînără fată fură un obiect. Cum reacţionaţi? a. refuzaţi să relataţi despre ceea ce aţi văzut, b. depuneţi mărturie pentru a o învăţa minte, c. minimalizaţi fapta pentru a-i uşura situaţia.

10. Ce reprezintă cinci metri? a. lungimea autoturismului Dacia, b. lungimea unui autocamion, c. lungimea unei sufragerii.

11. Priviţi cu atenţie timp de un minut fotografia de mai jos, ca şi cînd aţi fi martor la ce se întîmplă.



Şi acum, pentru a vă autoevalua spiritul dv. de observaţie şi pentru a vedea dacă sînteţi un martor în care tribunalul se poate încrede, acordaţi fiecărui răspuns punctajul în conformitate cu tabelul de mai jos:

Întrebarea	a	b	c
1	3	2	1
2	1	3	2
3	3	2	1
4	1	3	2
5	3	1	2
6	1	2	3
7	1	3	2
8	1	3	2
9	1	3	2
10	1	2	3
Total			

Pentru autoevaluarea spiritului dv. de observaţie v-am pus la dispoziţie fotografia înfăţişînd asasinarea lui Lee Oswald, presupusul ucigaş al preşedintelui american John Fitzgerald Kennedy. La 24 noiembrie 1963, Jack Ruby l-a împuşcat mortal pe Lee H. Oswald chiar în arestul poliţiei din Dallas (Texas). Fără a mai privi din nou fotografia, încercaţi să răspundeţi la următoarele întrebări:

1. În ce mînă ţinea Jack Ruby pistolul?
2. Ucigaşul lui Lee H. Oswald purta pălărie?
3. Ce fel de haine purta Jack Ruby?
4. Cîte persoane apar în fotografie? a. între 5 şi 10; b. între 11 şi 15; c. între 16 şi 20.
5. Apar şi persoane de sex feminin în fotografie?

Comparaţi răspunsurile date de dv. cu imaginea fotografică. Pentru fiecare răspuns corect primiţi cîte un punct; adăugaţi-le la punctajul obţinut la primele 10 întrebări.

Interpretarea rezultatelor

Dacă aţi obţinut la întregul test **între 15 şi 20 de puncte**, nu sînteţi bun de martor. Nu pentru că aţi fi prea distrat, ci pentru că sînteţi dominat de imaginaţie. Preferaţi să faceţi apel mai mult la imaginaţie decît la memorie. Sînteţi înclinat spre visare, ascultaţi mai degrabă de instinct decît de raţiune. Vă lipseşte, probabil, spiritul metodic şi sînteţi poate puţin cam agresiv.

Un scor de **21-30 de puncte** nu vă recomandă ca un martor pe deplin valabil. Uneori sînteţi "cu capul în nori", adesea emotiv şi sentimental. Daţi importanţă unor lucruri lipsite de semnificaţie şi neglijaţi detalii foarte semnificative. Totuşi, sînteţi capabil să clarificaţi lucrurile. Puteţi deveni un martor credibil.

Cu **31-35 de puncte** sînteţi demn urmaş al lui Sherlock Holmes: nimic nu scapă spiritului dv. de observaţie. Vă interesează tot ce vă înconjoară şi aceasta face din dv. un martor aproape perfect. Aveţi o memorie bună şi spirit critic dezvoltat. Felicitări!
(A.C.)

Cum răspundeţi la stres?

În ultimă instanţă stresul reflectă discrepanţa dintre solicitările la care este supusă o persoană şi capacitatea ei de a răspunde cu succes acestora. Psihologul T. S. Langner a imaginat o scală compusă din 22 de itemi (întrebări şi enunţuri) cu ajutorul căreia puteţi evalua cît de bine răspundeţi factorilor stresanţi. Alegeţi din variantele de răspuns pe cea care corespunde situaţiei dv.

1. De mai mult timp mă simt peste măsură de slăbit.
1 Da
2 Nu

2. Am avut perioade de timp în care m-am simţit depăşit de situaţie.
1 Da
2 Nu

3. Care este în general starea dv. psihică?
1 Excelentă
2 Bună
3 Proastă
4 Foarte proastă

4. Adesea simt că "mă ia cu călduri".
1 Da
2 Nu

5. Aţi suferit de palpitaţii ?
1 Adesea
2 Uneori
3 Niciodată

6. Aveţi poftă de mîncare ?
1 Slabă
2 Normală
3 Bună
4 Prea bună

7. Sînt atît de obosit încît nu pot sta nici măcar pe scaun (trebuie să stau lungit).
1 Da
2 Nu

8. Sînteţi tipul de om care îşi face griji din orice?
1 Da
2 Nu

9. Aţi avut dificultăţi de respiraţie (fără a face o muncă foarte grea) ?
1 Adesea
2 Uneori
3 Niciodată

10. Aţi avut accese de nervozitate (iritare, tensiune psihică) ?
1 Adesea
2 Uneori
3 Niciodată

11. Aţi avut stări de leşin?
1 Niciodată
2 Foarte rar
3 Rar

12. Întîmpinaţi dificultăţi cînd încercaţi să adormiţi sau să rămîneţi treaz?
1 Adesea
2 Uneori
3 Niciodată

13. Vă deranjează aciditatea gastrică (concomitent mai multe zile)?
1 Da
2 Nu

14. Aveţi memorie bună?
1 Da
2 Nu

15. S-a întîmplat să aveţi "transpiraţii reci"?
1 Adesea
2 Uneori
3 Niciodată

16. Vă tremură vizibil mîinile?
1 Adesea
2 Uneori
3 Niciodată

17. Aud zgomote în cap tot timpul.
1 Da
2 Nu

18. Am spaime personale care îmi provoacă prăbuşirea psihică.
1 Da
2 Nu

19. Vă simţiţi izolat, singur, chiar între prieteni?
1 Da
2 Nu

20. Nimic nu mi se întîmplă după cum îmi doresc.

1 Da
2 Nu

21. Suferiţi de dureri de cap?
1 Adesea
2 Uneori
3 Niciodată

22. Uneori nici nu mai ştiu dacă ceva mai are preţ, dacă merită să mai doreşti ceva.
1 Da
2 Nu

Calcularea scorului şi interpretarea rezultatelor

Primiţi cîte un punct dacă aţi încercuit răspunsul 3 sau 4 la itemul 3, dacă aţi încercuit 3 la itemul 11 şi 2 la itemul 14. Pentru fiecare din ceilalţi itemi primiţi cîte un punct dacă aţi încercuit cifra 1 (primul răspuns).

T. S. Langner a verificat scala sa de măsurare a stresului pe un număr de 1 600 de adulţi din Manhattan (New York). Rezultatele nu au decît o valoare indicativă pentru populaţia românească. Totuşi merită să ştiţi că acei care au obţinut între 0 şi 3 puncte sînt consideraţi ca răspunzînd "normal" la stres. Cei care au 4-6 puncte sînt la limita normalului. Un scor de 7 puncte (şi peste) indică o discrepanţă serioasă între solicitări şi capacităţile personale. Se impun măsuri de echilibrare psihică: trebuie consultat un specialist. **(A.C.)**

Vă supraevaluaţi potenţialul de acţiune?

Pe o foaie de hîrtie obişnuită, format A4, desenaţi cu mîna liberă un cerc. Utilizaţi din spaţiul dat cît doriţi. Atenţie, să aveţi un instrument de scris care să nu vă creeze dificultăţi şi o poziţie comodă la masa de lucru.

Interpretare

Tipul care se supraevaluează va desena un cerc al cărui diametru depăşeşte 8 cm, trăsătura evidenţiindu-se pe măsură ce dimensiunea cercului creşte. Se poate spune despre aceste persoane că au o doză de optimism marcată, sînt veselie, sociabile, comunicative; par a depăşi dificultăţile, acordîndu-şi cu uşurinţă, uneori chiar cu superficialitate, garanţia succesului. Spiritul critic şi autocritic se evidenţiază mai puţin. În grup astfel de oameni sînt tonici, iniţiatori de acţiuni, situîndu-se de cele mai multe ori în poziţia liderului informal, "specialist" cu problemele socio-afective.

Tipul care se subevaluează va desena un cerc al cărui diametru va fi evident mai mic de 8 cm. Aceste persoane tind să-şi afirme cu mai puţin curaj opiniile, sînt mai puţin comunicative, optimiste. Spiritul critic şi autocritic subliniat se pare că le frînează iniţiativele. În grup au o poziţie rezervată, se angajează cu dificultate în iniţiative, caracterizîndu-se prin nemulţumire şi irascibilitate. Sînt meticuloşi, uneori pînă la pedanterie; îşi exteriorizează trăirile afective limitat. **(R.C.)**

Capacitatea de decizie

Cînd vă confruntaţi cu anumite probleme, de obicei încercaţi să le rezolvaţi rapid sau le amînaţi cît mai mult posibil? Cînd sînteţi presat să luaţi o decizie, acţionaţi în pripă sau vă păstraţi calmul, alegînd cea mai bună soluţie?

În luarea unei hotărîri cereţi şi sfatul altora sau consideraţi acest lucru un semn de slăbiciune? "Agonizaţi" adesea atît înainte, cît şi după ce luaţi decizii importante sau faceţi faţă luării unor asemenea decizii calm, fără probleme secundare?

Capacitatea de a lua decizii în mod inteligent, calm şi în timp rezonabil este utilă în viaţa de zi cu zi, pentru orice profesie, dar mai ales pentru manageri. O modalitate sigură de a alege între managerii buni şi cei nepotriviţi este aceea de confruntare a lor cu luarea deciziilor. Luarea promptă a unei decizii adecvate este importantă pentru cîştigarea respectului subalternilor şi superiorilor.

Pentru a afla cît de bine vă descurcaţi în luarea deciziilor, răspundeţi la următoarele întrebări:

1. Încercaţi adesea să evitaţi sau să amînaţi luarea deciziilor importante, spunîndu-vă că problema se va rezolva de la sine?
DA____ NU____

2. Cînd vi se cere să luaţi o decizie foarte importantă, deveniţi agitat(ă) şi nu mai daţi randamentul maxim?
DA____ NU____

3. Consideraţi că este sub demnitatea dv. să vă sfătuiţi cu subalternii în probleme în care ei au experienţă?
DA____ NU____

4. În cazul deciziilor în probleme importante, pentru care există argumente „de ambele părţi", obişnuiţi să vă bazaţi pe intuiţie, pe fler?
DA____ NU____

5. Doriţi adesea să fiţi în situaţia de a lua vreo decizie?
DA____ NU____

6. Cînd aveţi de luat o decizie importantă, aceasta vă afectează somnul şi pofta de mîncare?
DA____ NU____

7. Sincer vorbind, datorită lipsei de încredere în dv. înşivă, vă displace să luaţi decizii?
DA____ NU____

8. Sînteţi în dificultate chiar şi atunci cînd aveţi de luat decizii lipsite de importanţă?
DA____ NU____

9. Aţi concedia un prieten dacă menţinerea lui ar contraveni intereselor firmei în care deţineţi o poziţie importantă?
DA____ NU____

10. Dacă aţi eşuat în rezolvarea unei probleme din aria dv. de activitate, încercaţi să ascundeţi celorlalţi acest lucru?
DA____ NU____

11. În familie participaţi la toate sau la majoritatea deciziilor importante?
DA____ NU____

12. De obicei, sînteţi nervos atît după, cît şi înainte de luarea unei decizii importante?
DA____ NU____

Calcularea scorului şi interpretarea rezultatelor

Cel mai dezirabil răspuns primeşte 4 puncte, cel mai puţin dezirabil – 1 punct. Acordaţi-vă 4 puncte pentru răspunsul DA dat la întrebările 4, 9 şi 11 şi pentru NU la celelalte şi 1 punct pentru răspunsul DA la întrebările 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10 şi 12 şi, respectiv, pentru NU la 4, 9 şi 11.

Un scor **între 41-48** vă situează peste medie, sugerînd o mare capacitate de a lua decizii. Cele mai multe persoane obţin la acest test **între 30-40 de puncte**. Un scor **sub 30 de puncte** nu vă recomandă pentru funcţii de decizie. Încercaţi să vă autoanalizaţi conduita şi să depistaţi blocajele psihice în luarea deciziilor. **(D.T.)**

Cît de influenţabil(ă) sînteţi?

Acest test vă poate ajuta să aflaţi cît de influenţabil sînteţi sau, altfel spus, care este gradul dumneavoastră de independenţă faţă de ceilalţi în ceea ce faceţi, simţiţi sau gîndiţi. Încercuiţi cifra care credeţi că reflectă cel mai bine situaţia dumnea-voastră, ştiind că cifra 1 semnifică dezacordul, iar cifra 5 acordul deplin cu comportamentul descris în cele 10 situaţii. Examinaţi toate cele 10 enunţuri şi pronunţaţi-vă în legătură cu fiecare dintre ele, chiar dacă vă va fi greu să acceptaţi că lucrurile se întîmplă aşa, şi nu cum aţi dori dumneavoastră. Sinceritatea cu dumneavoastră însivă este obligatorie!

	Niciodată				Totdeauna
1. Cînd mă îmbrac, iau în considerare prognoza meteo	1	2	3	4	5
2. Cînd nu vreau să fumez, dar mi se oferă o ţigară, accept	1	2	3	4	5
3. Cînd nu mă simt bine şi cineva îmi spune că nu arăt prea grozav, mă simt şi mai rău	1	2	3	4	5
4. Cînd partenerul(a) doreşte să meargă la film şi eu nu vreau, mă răzgîndesc	1	2	3	4	5
5. Sînt la o petrecere; deşi n-aş dori să consum băuturi alcoolice, cînd cineva îmi oferă un pahar, accept	1	2	3	4	5
6. Cînd cineva îmi spune că îi place tunsoarea mea, încerc să mă tund la fel data viitoare	1	2	3	4	5
7. Cînd cineva spune că ar trebui să mai slăbesc, ţin seama de aceasta cînd mănînc	1	2	3	4	5
8. Dacă un prieten insistă, reuşeşte să mă determine să jucăm cărţi	1	2	3	4	5
9. Pot fi uşor convins să fac dragoste, chiar dacă nu doresc	1	2	3	4	5
10. Chiar dacă nu mi-e foame, pot fi convins să mănînc	1	2	3	4	5

Calcularea scorului şi interpretarea rezultatelor

Adunaţi numerele încercuite. Dacă suma rezultată este cuprinsă **între 10 şi 20 de puncte**, sînteţi, se pare, o persoană independentă în modul de a gîndi şi acţiona. Dacă vă situaţi **între 40 şi 50 de puncte**, sînteţi, probabil, nepermis de influenţabil şi poate că ar trebui să învăţaţi să luaţi singur decizii, să vă încredeţi în ele şi, cel mai important, să perseveraţi în realizarea lor. Persoanele ce obţin **între 20 şi 30 de puncte** au, după cum precizează Sidney Lecker în lucrarea "Who are you" (1980), din care am preluat acest test, un grad mediu de rezistenţă la influenţele celorlalţi. **(L.C.)**

Sînteţi perseverent(ă)?

În viaţa cotidiană nu toate acţiunile noastre reuşesc din prima încercare; adesea reuşim doar a doua sau a treia oară, ba chiar după un număr şi mai mare de tentative. Unele persoane îşi pun de multe ori întrebarea dacă este oportun să insiste, să continue sau nu. De multe ori însă succesul depinde tocmai de perseverenţa noastră, care este o variabilă de personalitate complexă. Ea nu rezidă numai în capacitatea de a nu ne descuraja, de a nu ne înfuria în faţa eşecului, ci este ceva mai mult, cuprinzînd motivaţie, trăsături caracteriale etc. Această calitate de a domina situaţiile neobişnuite, frustrante, dificile – perseverenţa sau rezistenţa umană, cum a fost numită – şi care condiţionează în mare măsură reuşita în activităţile noastre poate fi formată şi dezvoltată la fiecare dintre noi.

Vreţi să ştiţi cît sînteţi de perseverent şi cum vă puteţi îmbunătăţi această trăsătură de personalitate? Parcurgeţi testul următor!

Imaginaţi-vă că sună telefonul şi o voce foarte plăcută vă spune o frază puţin ciudată, puţin absurdă, constînd într-o zicală, într-o cugetare, într-un proverb etc. Ziua următoare, la aceeaşi oră – o altă frază, la fel de sibilinică. Şi aşa timp de zece zile la rînd. Cum reacţionaţi?

Găsiţi mai jos cele zece fraze şi pentru fiecare cîte patru posibilităţi de răspuns.

1. Vreţi să vă dau o veste bună?
a) Cine este la telefon?
b) Desigur; care?
c) Nu discut cu necunoscuţii.
d) În ce sens bună?

2. Cine seamănă, culege.
a) De ce îmi spuneţi aceasta?
b) Eu semăn mereu, dar nu culeg niciodată.
c) Nu înţeleg ce vreţi să spuneţi.
d) Dv. ce mă sfătuiţi să fac?

3. Nu da vrabia din mînă pe cioara de pe gard.
a) Ce înseamnă aceasta?
b) Sînt total de acord.
c) Nu spuneţi prostii!
d) Daţi-mi atunci această vrabie!

9. Cine caută, găseşte.
a) Şi dacă nu vreau să găsesc nimic?
b) Bine, atunci să căutăm.
c) Nu v-am cerut sfatul.
d) Dv. ce căutaţi?

5. Cine are noroc în dragoste are ghi-nion la jocurile de cărţi.
a) Dv. iubiţi proverbele.
b) Ţineţi minte aceasta pentru dv.
c) Încetaţi să-mi telefonaţi!
d) Eu în ce am noroc?

6. Nu trezi cîinele care doarme.
a) Cîinele este deja treaz.
b) Cine este cîinele, după părerea dv.?
c) Sînteţi de-a dreptul pisălog.
d) Atunci să vorbim încet, să nu-l trezim.

7. Trebuie să încercăm pentru a avea încredere.
a) Nu cred ceea ce-mi spuneţi.
b) Eu încerc, deci am încredere.
c) Nu mă interesează.
d) Să vedem ce se va întîmpla cu telefoanele dv.

8. Cine spune "da, dar..." nu este niciodată mulţumit.
a) Unde doriţi să ajungeţi?
b) Da, dar eu sînt mulţumit.
c) Sînteţi neobrăzat dacă veţi continua.
d) Cine nu spune "dar..." nu poate fi mulţumit?

4. Corb la corb nu-şi scoate ochii.
a) Între noi aşa facem?
b) Chiar aşa este, dragă domnule.
c) Dv. sînteţi un corb, eu nu, şi nu mă mai deranjaţi.
d) Pentru dv. cine sînt corbii?

10. Frica te împinge la orice.
a) Vreţi să mă înfricoşaţi?
b) Şi de ce ar trebui să-mi fie frică?
c) Ajunge, acum exageraţi!
d) Toate aceste zicale îmi stîrnesc curiozitatea.

Cotarea răspunsurilor

Varianta de răspuns	Întrebarea 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	1	1	1	3	2	2	2	2	1	3
b	2	2	2	4	3	3	3	3	2	4
c	0	0	0	2	1	1	1	1	0	2
d	3	3	3	5	4	4	5	5	3	5

Interpretarea rezultatelor

Dacă aţi obţinut **între 0 şi 15 puncte**: sînteţi "moale", la presiunea evenimentelor sau persoanelor cedaţi imediat. Nu sînteţi deloc perseverent, aveţi dificultăţi mari în a stăpîni situaţiile neobişnuite, frustrante, stresante. Recomandarea este ca, deocamdată, să evitaţi contactele cu persoanele şi situaţiile dificile şi să cereţi sprijin de la cei care vă pot ajuta, lăsînd la o parte orice orgoliu. Dar şi în această situaţie trebuie să ţineţi cont de slăbiciunea dv.: căutaţi acele persoane care vă pot ajuta într-o manieră naturală, discretă, fără ostentaţie sau hiperprotecţie. Apoi, dacă vă interesează o activitate, o situaţie ceva mai stresantă sau o persoană mai dificilă, nu cedaţi niciodată la primul eşec (refuz), apelaţi din nou la cei cu ex-perienţă pentru a vă sugera cum trebuie să continuaţi.

Oricum, număraţi pînă la zece înainte de a reacţiona prin abandon.

Între 16 şi 20 de puncte: sînteţi oarecum elastic, cedaţi destul de uşor, dar uneori aveţi capacitatea de a reveni. În general însă, vă adaptaţi cu dificultăţi, perseverenţa dv. nefiind deosebită: sînteţi mai înclinat spre abandon decît spre insistenţă. Raţionamentul vă este de tip capitulard: "De ce să mi se întîmple tocmai mie una ca asta?!".

Recomandarea este de a învăţa să insistaţi; la insistenţa altor persoane răspundeţi prin insistenţă. Dacă vă gîndiţi bine, veţi vedea că acest test vă ajută – prin recomandări, prin analiza variantelor de răspuns şi experimentarea comportamentală a unora dintre ele etc. – în antrenarea perseverenţei şi rezistenţei la dificultăţi.

Între 21 şi 30 puncte: sînteţi destul de rezistent, deşi din cînd în cînd aveţi "căderi" neaşteptate în care abandonaţi totul. Acest fenomen se produce pentru că aveţi o încredere redusă în forţele proprii şi pentru că nu vă sînt clare motivele perseverenţei.

Recomandarea este de a vă clarifica ideile în timp ce rezistaţi, de a vă justifica raţional acţiunile, de a căuta argumente pertinente pentru a persevera. Rezistenţa din principiu nu serveşte la nimic dacă nu vă este clar ceea ce urmăriţi, ba dimpotrivă. Număraţi pînă la o sută înainte de a abandona.

Între 31 şi 40 de puncte: sînteţi foarte perseverent în raport cu oamenii, noutăţile şi situaţiile confuze. Mergeţi înainte foarte decis pe drumul dv. şi deseori păreţi un adevărat buldozer. Atenţie totuşi, acest lucru s-ar putea să fie uneori deranjant, iritant pentru ceilalţi – din cînd în cînd trebuie să mai şi cedaţi, să nu treceţi dincolo de orice limită, pentru că nu puteţi avea întotdeauna dreptate.

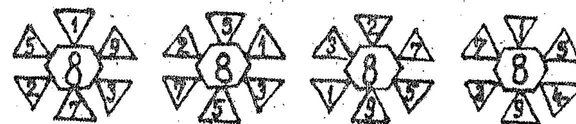
Recomandarea este deci de a-i asculta, chiar dacă mai puţin în primele etape, şi pe ceilalţi; bucuraţi-vă de viaţă învăţînd că uneori mai şi pierdeţi. Nu trebuie să deveniţi prizonierul propriei dv. încăpăţînări. **(J.S., F.S.)**

Într-adevăr, hotărît(ă)

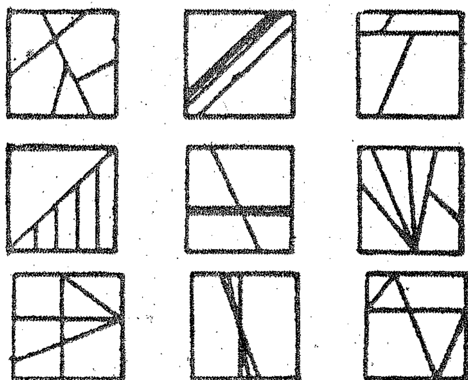
Hotărîrea, capacitatea de a decide se numără printre însuşirile fundamentale ale unei persoane caracterizate printr-o personalitate puternică; există situaţii urgente pentru care trebuie să ne mobilizăm şi să luăm o decizie rapidă, care nu suportă întîrziere. Oare posedaţi această calitate preţioasă? Puteţi evalua rapid toate elementele care concură la determinarea unei linii de acţiune în caz de urgenţă? Acest lucru îl puteţi afla într-o bună măsură din testul care urmează.

Timp de rezolvare: 30 secunde. (Atenţie, nu depăşiţi limita de timp!)

1. Care dintre desenele de mai jos conţin cifrele care, prin totalizarea lor, ne dau aceeaşi sumă?



2. Care dintre aceste pătrate posedă cel mai mare număr de secţiuni?



Răspunsuri

Dacă nu v-aţi încadrat în timpul alocat, testul este nul.

Proba 1

Prima şi a treia figură

Proba 2

Primul pătrat din ultima linie

Interpretarea rezultatelor

Notaţi 5 puncte pentru fiecare răspuns omis şi două puncte pentru fiecare răspuns greşit. Dacă aţi obţinut:

1 **zero puncte:** sînteţi o persoană hotărîtă şi ştiţi să examinaţi o situaţie

1 **0 - 3 puncte:** sînteţi o persoană hotărîtă, dar coordonarea elementelor unei situaţii presante este mai slabă

1 **peste 3 puncte:** sînteţi lipsit de capacitatea de decizie şi incapabil să aveţi o viziune de ansamblu asupra lucrurilor. **(H.P.)**

”Gustul“ riscului

Mai jos sînt prezentate 36 de întrebări privind firea dv. Răspundeţi prin "Da" sau "Nu", gîndindu-vă la modul în care acţionaţi în mod obişnuit. Nu există răspuns corect sau greşit, ci numai răspuns care arată că firea dv. este într-un fel sau altul. Răspunsurile diferă de la om la om deoarece oamenii sînt diferiţi. Nu staţi pe gînduri şi daţi primul răspuns care vă vine în minte; el arată ceea ce credeţi în mod sincer despre dv.

1. Sînt o persoană dinamică, activă.

2. De obicei traversez strada fără să mai aştept aprinderea luminii verzi a semaforului.

3. Învăţ cu uşurinţă numele persoanelor, străzilor.

4. În şcoală copiam la lucrări sau teze.

5. Îmi plac culorile închise.

6. Mi se întîmplă să fac absenţe fără să anunţ dinainte şefii (profesorii).

7. Mă pasionează lectura şi filmul.

8. Mă pasionează jocul la loto, la loz în plic etc.

9. Dacă nu-mi convine hotărîrea şefului (profesorului), procedez aşa cum consider eu că este bine.

10. Suport cu uşurinţă nedreptăţile.

11. Mă feresc să iau apărarea altora în faţa şefilor (profesorilor).

12. Doresc să am un serviciu bine plătit.

13. Împrumut cu uşurinţă bani chiar şi persoanelor mai puţin cunoscute.

14. Sînt o persoană deschisă, prietenoasă.

15. Cînd cineva mă supără rău, sar la bătaie.

16. Îmi place viteza.

17. Urc şi cobor din maşină sau tren din mers.

18. Mă adaptez uşor la schimbările din viaţa mea.

19. Mă feresc să iau obiecte care nu-mi aparţin (din şcoală, întreprindere, magazine, locuinţa altuia), chiar dacă am mare nevoie de ele.

20. Am probleme personale care mă frămîntă puternic.

21. Uneori mint pentru a reuşi să-mi rezolv problemele mai uşor.

22. În şcoală chiuleam de la ore.

23. Iubesc mult animalele.

24. Îmi plac jocurile de noroc.

25. Dacă şeful (profesorul) îmi face o nedreptate, tac pentru că nu vreau să-l supăr.

26. Muntele este locul în care îmi place să-mi petrec vacanţa.

27. Pe munte urc în locuri periculoase.

28. Am fost un copil foarte zburdalnic.

29. În copilărie luam bani din casă fără ştirea părinţilor.

30. Îmi place să-mi rezolv proble-mele singur, fără ajutorul altora.

31. Dacă am o problemă personală, plec de la serviciu (şcoală), chiar fără ştirea şefului (profesorului).

32. Sînt, în general, un om norocos.

33. Uneori pun pariuri pe obiecte, bani etc.

34. Sînt un om curajos.

35. Călătoresc uneori cu maşina fără bilet.

36. În copilărie fugeam uneori de acasă.

Calcularea scorului

Se acordă cîte un punct pentru răspunsurile "Da" la întrebările 2, 4, 6, 8, 9, 13, 15, 17, 21, 22, 24, 27, 29, 31, 33, 35, 36 şi pentru răspunsul "Nu" la întrebarea 19.

Interpretarea rezultatelor

Un scor de **0-2 puncte** indică o atitudine de prudenţă excesivă, neasumarea riscului în situaţiile de incertitudine.

Scorul cuprins **între 3-5 puncte** exprimă o atitudine de risc moderat, prudent.

Intervalul **6-7** indică o atitudine necristalizată, trecînd cu uşurinţă de la prudenţă moderată la risc major.

Un scor de **8-18 puncte** arată că persoanele îşi asumă frecvent riscul sau adoptă soluţii exagerate. Manifestă atitudini de bravadă, aventurism, subapreciere a riscurilor posibile. **(I.T.C.)**

Predominant introvert sau extrovert?

Deşi fiecare dintre noi ne cunoaştem sau pretindem că ne cunoaştem propria noastră personalitate, în general sau privitor la anumite însuşiri ale ei (ce temperament avem, ce caracter avem, cît de înzestraţi aptitudinal sîntem, cît sîntem de sociabili etc.), în realitate nu există întotdeauna o compatibilitate între modul cum ne autoevaluăm şi cum sîntem de fapt şi, pe de altă parte, între imaginea noastră despre noi înşine şi evaluarea făcută de alte persoane. Cu cît sînt mai mari asemenea discordanţe, cu atît mai mult capacităţile noastre adaptative scad. De aceea, este necesar şi posibil să fim ajutaţi în a ne cunoaşte cît mai bine şi pentru a atinge acest obiectiv putem apela la testul psihologic.

Vă oferim, în continuare, un asemenea instrument psihodiagnostic cu ajutorul căruia putem afla dacă sîntem o persoană predominant introvertă (orientată spre sine, spre lumea ei interioară) sau predominant extrovertă (persoana pentru care

lumea exterioară este esenţială, se adaptează fără dificultate). Pentru a ajunge la o asemenea concluzie, este necesar să răspundem la mai multe subsecvenţe ale testului, care se referă la cîteva modalităţi comportamentale ce apar ca indicatori ai tendinţelor spre introversie sau extroversie (cît de sociabili sîntem; dacă sîntem mai mult un om de acţiune sau un gînditor; cît de emotivi sîntem; cît de îndrăzneţi sîntem; cît de practici sîntem; cît de impulsivi sîntem). La fiecare întrebare trebuie să răspundeţi cît mai sincer prin da sau nu, fără a uita un moment că nu există răspunsuri "bune" sau "rele". Subtestele sînt însoţite de modul de cotare a răspunsurilor şi de interpretarea rezultatelor. În final, însumînd punctajul la fiecare subtest, obţineţi un rezultat total care, raportat la modul de grupare a punctajului glo-bal, ne va oferi răspunsul la întrebarea generală a testului.

I. CÎT DE SOCIABIL SÎNTEŢI?

(Cît sînteţi de timid? Cît de abil şi diplomat sînteţi? Cît de bine vă înţelegeţi cu alţii?)

1. În mod obişnuit, faceţi un efort pentru a vă înţelege cu persoane pe care nu le agreaţi?

2. În general, preferaţi o vacanţă zgomotoasă şi plină de evenimente în locul uneia liniştite şi paşnice?

3. Vă place să mergeţi la petreceri, la disco şi la restaurante?

4. Vă faceţi uşor prieteni cînd mergeţi în vacanţă sau cînd călătoriţi?

5. Vă face întotdeauna plăcere să vă vedeţi prietenii, chiar şi cînd vin nea-nunţaţi?

6. Aţi iniţiat vreodată o conversaţie cu un străin în tren?

7. Vă place să organizaţi petreceri, să invitaţi pe alţii la masă?

8. Aveţi mulţi prieteni şi multe cunoştinţe?

9. Preferaţi serile ocupate şi antrenante petrecute acasă celor liniştite?

10. Vă plac jocurile la petreceri?

11. Îi cunoaşteţi pe cei mai mulţi dintre vecinii dv. după numele lor mic?

12. Vă place să luaţi parte la jocuri, chiar şi atunci cînd nu cîştigaţi?

13. Preferaţi oamenii în locul maşinilor?

14. Vă place să ajutaţi alţi oameni?

15. Sînteţi invitat la o cină. Gazda vă serveşte un fel de mîncare pe care îl consideraţi oribil. L-aţi consuma totuşi?

16. Trimiteţi felicitări de Crăciun persoanelor pe care nu le agreaţi?

17. Aţi fost declarat vreodată "viaţa şi sufletul unei petreceri"?

18. Vă place să întîlniţi persoane noi, necunoscute anterior?

19. Vă simţiţi confortabil cînd intraţi într-o încăpere în care nu cunoaşteţi pe nimeni?

20. Vă plac copiii?

22. Vă faceţi uşor prieteni?

21. Vă place mai mult să scrieţi o scrisoare decît să folosiţi telefonul?

23. Aţi încercat vreodată să ascundeţi că sînteţi acasă, auzind că sosesc vizitatori ce nu sînt bineveniţi?

24. În casa dv. sînt adesea mai multe persoane decît pot intra în mod confor-tabil?

25. Vă faceţi griji despre felul în care alte persoane gîndesc despre dv.?

Cotarea şi interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	1	nu	0
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0
16.	da	1	nu	0
17.	da	1	nu	0
18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0
20.	da	1	nu	0
21.	da	1	nu	0
22.	da	0	nu	1
23.	da	0	nu	1
24.	da	1	nu	0
25.	da	1	nu	0

Dacă scorul este **între 16 şi 25 de puncte**: sînteţi sigur o persoană sociabilă; vă plac oamenii, vă place să fiţi împreună cu ei şi probabil sînteţi foarte fericit cînd vă aflaţi în mulţime.

Dacă scorul este **între 8 şi 15 puncte**: vă place să fiţi împreună cu alte persoane, dar în cazul unei petreceri agitate puteţi să rămîneţi în continuare sau s-o părăsiţi, răbdarea dv. nu este nelimitată şi probabil sînteţi foarte fericit dacă puteţi să petreceţi o seară cu unul sau doi prieteni apropiaţi decît să mergeţi la un chef sau altceva de acest gen. Dacă constataţi că sînteţi singur într-o seară, vă adaptaţi perfect de bine la această situaţie.

Dacă scorul este de **7 puncte şi mai puţin:** sînteţi un fel de singuratic. În mod sigur preferaţi să citiţi o carte bună, să staţi în faţa televizorului sau să vă ocupaţi de altceva decît să ieşiţi din casă ca să vă înveseliţi împreună cu alte persoane. Sînteţi independent şi vă place propria companie.

II. SÎNTEŢI UN OM DE ACŢIUNE SAU UN "VISĂTOR"?

(Vă place mai mult să vorbiţi şi să visaţi în legătură cu un lucru sau să-l faceţi?)

1. Vă place să fiţi ocupat?

2. Vă simţiţi enervat de traficul ce se deplasează încet?

3. Manifestaţi tendinţa de a vă muta des de la o slujbă la alta?

4. Vă simţiţi mizerabil cînd staţi degeaba?

5. Vă place să urmăriţi cu privirea?

6. Folosiţi mai bine scările decît să aşteptaţi liftul?

7. Vi s-a reproşat vreodată că faceţi unele lucruri prea repede?

8. Vă sculaţi devreme chiar şi în zilele de repaus şi de odihnă?

9. Deveniţi foarte entuziast în legătură cu noile proiecte?

10. Vă place să organizaţi pe alţii?

11. Vă place mai mult să acţionaţi decît să planificaţi?

12. Pierdeţi mult timp meditînd şi visînd cu ochii deschişi?

13. V-aţi gîndit vreodată de unde venim cu toţii şi de ce?

14. Vă place să descifraţi cuvinte încrucişate?

15. Vă place să vizitaţi muzee şi galerii de artă?

16. Vă place să staţi de vorbă?

17. În mod obişnuit urcaţi scările cîte două o dată?

18. Vi se pare că faceţi mai multe lucruri decît persoanele pe care le cunoaşteţi?

19. Preferaţi vacanţele active şi solicitante celor relaxante, cu mult timp liber?

20. Vă plictisiţi repede dacă nu aveţi nimic de făcut?

Cotarea şi interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	0	nu	1
13.	da	0	nu	1

14.	da	0	nu	1
15.	da	0	nu	1
16.	da	0	nu	1
17.	da	1	nu	0
18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0
20.	da	1	nu	0

Dacă scorul este **între 12 și 20 puncte:** sînteți mai mult un om de acțiune decît un gînditor, preferați să faceți lucrurile decît să gîndiți asupra lor; vă place să fiți activ și să aveți cît mai multe de făcut.

Dacă scorul este **între 6 și 11 puncte:** în egală măsură vă place să fiți ocupat, dar nu vă deranjează să consumați timp gîndind asupra lucrurilor; vă puteți adapta destul de ușor la o gamă largă de circumstanțe.

Dacă scorul este de **5 puncte și mai puțin:** sînteți în mod sigur un gînditor; preferați să vă ocupați de o carte sau numai de gîndurile dv. decît să vă repeziți să faceți unele lucruri.

III. CÎT DE EMOTIV SÎNTEȚI?

(Sînteți mai încordat, tensionat și crispat?
Sau, dimpotrivă, sînteți mai relaxat, rece și nepăsător?)

1. Vă simțiți vinovat dacă plîngeți în public?

2. Credeți că plînsul este un semn de slăbiciune?

3. Credeți că bărbații și băieții trebuie să fie încurajați să-și ascundă lacrimile?

4. Vă simțiți jenat dacă vă surprindeți plîngînd în timp ce vizionați un film sau citiți o carte?

5. Ați încerca să vă rețineți lacrimile dacă ați participa la funeralii?

6. Ați avea încredere într-un politician care varsă lacrimi în public?

7. Credeți că lacrimile sînt o expresie necesară a emoției?

8. Ați permite cuiva să vă consoleze dacă v-ar găsi plîngînd?

9. Vă simțiți jenat dacă vedeți oameni mari plîngînd?

10. Ați pretinde că aveți ceva în ochi dacă ați fi descoperit că plîngeți?

11. Încercați întotdeauna să vă ascundeți supărarea?

12. Încercați întotdeauna să vă ascundeți dezamăgirea?

13. S-a întîmplat vreodată să scăpați de sub control calmul și dispoziția?

14. V-au creat vreodată probleme calmul și dispoziția dv.?

15. Credeți că vă este de folos dacă vă stăpîniți supărarea?

16. Manifestați tendința de a medita asupra lucrurilor care v-au produs supărare?

17. Vă supărați destul de repede?

18. Tachinați, cel puțin o dată pe zi, pe cineva pe care-l iubiți?

19. Vă plac semnele fizice ale afecțiunii?

20. Ați devenit vreodată meditativ cînd ați văzut copii mici?

21. Vă simțiți fericit cînd dați mîna în public cu cineva care vă place?

22. Vă place să vi se facă masaj?

23. Spuneți în mod regulat celor pe care-i iubiți cum vă simțiți?

24. Ați avut vreodată un animal față de care să vă manifestați tandrețea?

25. Vă place să fiți sărutat și îmbrățișat de persoanele pe care le iubiți?

26. Ați rîs vreodată tare cînd ați vizionat un film nostim?

27. Ați mișcat vreodată din picioare cînd ați ascultat muzică?

28. Adesea sînteți printre ultimii care încetează să bată din palme la concerte, evenimente sportive și altele?

29. Ați strigat vreodată încurajînd pe sportivi sau pe eroii de la televizor?

30. Puteți să vă amintiți de ultima ocazie cînd ați rîs și v-a plăcut foarte mult?

Cotarea și interpretarea rezultatelor

1.	da	0	nu	1
2.	da	0	nu	1
3.	da	0	nu	1
4.	da	0	nu	1
5.	da	0	nu	1
6.	da	0	nu	1
7.	da	0	nu	1
8.	da	1	nu	0
9.	da	0	nu	1
10.	da	0	nu	1
11.	da	0	nu	1
12.	da	0	nu	1
13.	da	1	nu	0
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0
16.	da	0	nu	1
17.	da	1	nu	0
18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0
20.	da	1	nu	0
21.	da	1	nu	0
22.	da	1	nu	0

23.	da	1	nu	0
24.	da	1	nu	0
25.	da	1	nu	0
26.	da	1	nu	0
27.	da	1	nu	0
28.	da	1	nu	0
29.	da	1	nu	0
30.	da	1	nu	0

Dacă scorul obţinut este **între 17 şi 30 de puncte:** atitudinea dv. faţă de propriile emoţii este una sănătoasă; nu vă este ruşine să vă desconspiraţi ocazional emoţiile şi datorită acestei atitudini veţi fi neîndoielnic mult mai sănătos.

Dacă scorul este **între 8 şi 16 puncte:** ştiţi cum să vă exteriorizaţi emoţiile, dar adesea aveţi dificultăţi în a face acest lucru aşa cum ar trebui. Cînd vă simţiţi rău, nu vă puteţi stăpîni plînsul. Cînd sînteţi supărat, vă ascundeţi greu această stare. Cînd sînteţi fericit, se poate observa un zîmbet pe faţa dv. Exteriorizînd stările emoţionale în acest fel, aveţi şanse de a vă întări starea de sănătate fizică şi psihică.

Dacă scorul este de **7 puncte şi mai puţin:** sînteţi în mod sigur foarte încordat şi crispat. Realmente aveţi nevoie de a vă exterioriza puţin stările emoţionale. Nu există nimic rău în a permite altor persoane să cunoască cum vă simţiţi. Cu cît vă străduiţi mai mult să vă reprimaţi impulsurile naturale, cu atît va creşte probabilitatea ca acestea să vă pericliteze sănătatea.

IV. CÎT DE ÎNDRĂZNEŢ SÎNTEŢI?

(Vă place să vă asumaţi riscuri?
Sînteţi un om temerar sau un conformist, brav sau laş?)

1. Vă place să citiţi lucruri noi?

2. Vă plac musafirii neaşteptaţi?

3. Întotdeauna preferaţi să vă întoarceţi în acelaşi loc pentru vacanţă?

4. Aveţi un număr de interese?

5. Vă place să încercaţi lucruri noi?

6. Cînd încercaţi ceva nou, vă faceţi multe probleme să nu deveniţi ridicol?

7. Conduceţi maşina prea repede?

8. De regulă, prindeţi trenurile, autobuzele şi avioanele în ultimul moment posibil?

9. Vă simţiţi frustrat de persoanele ca,cerca să-l ascundeţi pentru a evita plata taxelor vamale?

10. Credeţi că anumite riscuri pot să facă viaţa mai "condimentată"?

11. Faceţi orice, chiar dacă ştiţi că dăunează sănătăţii dv. (beţi prea mult, fumaţi sau mâncaţi gras)?

12. Aţi semnat vreodată un contract fără să citiţi ceea ce este scris cu litere mici?

13. Evitaţi să faceţi plimbări periculoase prin bâlciuri?

14. Dacă v-aţi cumpăra un ceas nou, aţi încerca să-l ascundeţi pentru a

evita plata taxelor vamale?

15. Ştiţi care sînt cele mai sigure locuri ce pot fi alese în avion?

16. V-aţi afunda adînc în datorii dacă aţi finanţa un proiect de afaceri?

17. Aţi prefera o slujbă sigură cu bune perspective şi cu pensie în locul unei slujbe captivante şi interesante, dar cu puţine perspective şi fără pensie?

18. Dv. credeţi că banii cheltuiţi pe asigurare sînt bani pierduţi?

19. Credeţi că este dificil să rezistaţi la un pariu?

20. Adesea vă îmbrăcaţi îndrăzneţ sau neobişnuit?

21. I-aţi spune şefului dv. dacă credeţi că a făcut o greşeală?

22. Întîlniţi un străin în avion care vă invită apoi să mergeţi împreună să beţi ceva. Aţi accepta invitaţia?

23. Aţi merge la o întîlnire neprevăzută?

24. Aţi cumpăra o casă fără s-o vedeţi?

25. Aţi renunţa vreodată la o chestiune de principiu?

26. Aţi merge în închisoare pentru o chestiune de principiu?

27. Aţi dormi într-o casă considerată ca fiind "bîntuită de stafii"?

28. V-ar place să faceţi o săritură cu paraşuta?

29. Aţi merge să faceţi o baie în mare în timpul iernii?

30. V-aţi asuma riscul antrenîndu-vă într-o aventură?

Cotarea şi interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	0	nu	1
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	0	nu	1
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	0	nu	1
14.	da	1	nu	0
15.	da	0	nu	1
16.	da	1	nu	0
17.	da	0	nu	1
18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0

20.	da	1	nu	0
21.	da	1	nu	0
22.	da	1	nu	0
23.	da	1	nu	0
24.	da	1	nu	0
25.	da	1	nu	0
26.	da	1	nu	0
27.	da	1	nu	0
28.	da	1	nu	0
29.	da	1	nu	0
30.	da	1	nu	0

Dacă scorul este **între 18 şi 30 de puncte**: vă asumaţi o mulţime de riscuri şi, probabil, adesea vă asumaţi riscuri fără să ţineţi seama realmente de costul eşecului. Riscurile trebuie să fie asumate pentru a favoriza progresul, dar poate este bine de amintit faptul că uneori este mai înţelept să se asigure un echilibru între riscuri şi puţină prevedere, pe de o parte, şi puţin bun simţ, pe de altă parte.

Dacă scorul este **între 10 şi 17 puncte:** manifestaţi grijă în a asigura o bună balanţă a riscurilor în viaţa dv., evitînd penalizările posibile. Sînteţi deplin conştient de hazardul asociat cu anumite riscuri şi de aceea nu vă hazardaţi nici în ceea ce vă priveşte pe dv. şi nici pe cei din jur fără a face mai întîi o evaluare realistă a rezultatului.

Dacă scorul obţinut este de **9 puncte sau mai puţin:** sînteţi precaut şi grijuliu de la natură. Nu sînteţi dispus să vă asumaţi riscul şi chibzuiţi cu grijă înainte de a vă pronunţa asupra şanselor care ar putea să conducă la dezastru. Atitudinea dv. este matură şi inteligentă. Dezavantajul faptului că aveţi o asemenea atitudine matură constă în aceea că viaţa poate să vi se pară ocazional un pic plicticoasă.

V. CÎT DE PRACTIC SÎNTEŢI?

(Cît de bine puteţi să aveţi grijă de dv. înşivă?)

1. Aţi putea supravieţui pe o insulă, în deşert etc.?
2. Puteţi înlocui o siguranţă?
3. Puteţi să fierbeţi un ou?
4. Puteţi găti trei feluri de mîncare?
5. Puteţi să călcaţi o cămaşă?
6. Puteţi să schimbaţi anvelopele la o maşină?
7. Credeţi că se pot găsi uşor soluţii la problemele practice?
8. Vă pricepeţi să reparaţi lucrurile?
9. Sînteţi bine organizat?
10. Aţi putea organiza un serviciu de registratură?
11. Ştiţi cum să reparaţi o pană la o bicicletă?
12. Ştiţi să reparaţi un robinet care picură?
13. Ştiţi cum să scoateţi o aşchie din piele?

14. Ştiţi cum să scoateţi un ac de albină din piele?
15. Ştiţi cum să efectuaţi respiraţia artificială?

Cotarea şi interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	1	nu	0
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0

Dacă scorul este **între 10 şi 15 puncte:** sînteţi o persoană extrem de practică. Puteţi face faţă unor situaţii dificile, iar răbdarea dv. şi bunul simţ sînt inepuizabile.

Dacă scorul este **între 4 şi 9 puncte:** aveţi posibilitatea să vă purtaţi de grijă într-un mod rezonabil. Este posibil să nu puteţi aborda orice cu aceeaşi uşurinţă, însă reuşiţi s-o scoateţi la capăt fără prea multă dificultate.

Dacă scorul este de **3 puncte şi mai puţin:** sînteţi realmente incapabil să aveţi grijă de dv. înşivă. Lăsîndu-vă singur, în voia dv., nu veţi face faţă prea mult timp. Pe o insulă, în deşert veţi rezista probabil o zi, două. Într-un oraş mare veţi face faţă atît timp cît veţi avea destui bani pentru a angaja pe alţii care să facă treburile în locul dv.

VI. CÎT DE IMPULSIV SÎNTEŢI?

(Faceţi parte din categoria persoanelor care rezolvă lucrurile spontan?)

1. Vă plictiseşte repede rutina?
2. Credeţi că prea multă planificare scoate toate plăcerile în afara vieţii?
3. Vă organizaţi mintea foarte repede?
4. Se întîmplă vreodată să acţionaţi întîi şi să regretaţi mai tîrziu?
5. Cumpăraţi haine sub imboldul momentului?
6. Cumpăraţi mîncare sub imboldul momentului?
7. Cumpăraţi vreodată lucruri pe care realmente nu le doriţi?
8. Cumpăraţi vreodată haine pe care nu le îmbrăcaţi niciodată?
9. Cumpăraţi vreodată cărţi pe care nu le citiţi niciodată?

10. Acceptaţi vreodată invitaţii pe care mai tîrziu le regretaţi?

11. Intraţi vreodată în încurcătură acţionînd înainte să gîndiţi?

12. De regulă, pregătirile pentru vacanţă le faceţi în ultimul moment?

13. De obicei, gîndiţi mult asupra lucrurilor înainte de a lua decizii majore?

14. Aveţi tendinţa de a aprecia şi califica oamenii după o primă întîlnire?

15. Organizaţi vreodată petreceri spontane?

Cotarea şi interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	0	nu	1
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0

Dacă scorul obţinut este de **10 puncte sau mai mult:** aproape sigur sînteţi tipul de individ care sare acolo unde ''îngerilor le este teamă să meargă''. Aveţi tendinţa de a face mai întîi anumite lucruri şi de a gîndi asupra lor mai tîrziu. Aceasta înseamnă că adesea intraţi în încurcătură. Pe de altă parte, aceasta înseamnă că viaţa este rar plicticoasă pentru dv.

Dacă scorul obţinut este **între 4 şi 9:** aveţi ocazional impulsuri irezistibile, însă în majoritatea timpului le menţineţi sub control.

Dacă scorul este de **3 puncte sau mai puţin:** sînteţi de departe prea inteligent şi logic pentru a vă supune impulsurilor imediate. S-ar putea să aveţi impresia că faceţi lucruri sub impulsul momentului, dar în mod obişnuit sînteţi de departe prea inteligent şi prea logic să cedaţi unor asemenea tentaţii.

Sînteţi o persoană introvertă sau extrovertă?

(Însumaţi scorurile obţinute la cele 6 subteste)

I. Cît de sociabil sînteţi? .....

II. Sînteţi un om de acţiune sau un ''visător''? ......

III. Cît de emotiv sînteţi? .....

IV. Cît de îndrăzneţ sînteţi? .....

V. Cît de practic sînteţi? .....

VI. Cît de impulsiv sînteţi?.....

Dacă scorul obţinut este **între 90 şi 135:** sînteţi în mod sigur un extrovert.

Dacă scorul este **între 41 şi 89:** nu sînteţi nici un introvert confirmat, nici un extrovert confirmat.

Dacă scorul este de **40 de puncte sau mai puţin:** sînteţi în mod sigur un introvert. **(N.M.)**

Căutaţi ''senzaţii tari''?

Încercuiţi răspunsul A sau B, adică acela care consideraţi că descrie cel mai bine modul în care simţiţi.

1. A. Mi-ar plăcea să am un serviciu care cere foarte multe călătorii.
B. Aş prefera un serviciu într-un birou, care să nu presupună multe deplasări.

2. A. Mă simt îngrijorat(ă) de o zi rece şi geroasă.
B. De-abia aştept o zi friguroasă.

3. A. Mă plictisesc văzînd mereu aceleaşi feţe bine cunoscute.
B. Îmi place familiaritatea confortabilă a prietenilor obişnuiţi.

4. A. Aş prefera să trăiesc într-o societate ideală, în care fiecare este liniştit, în siguranţă, fericit.
B. Aş fi preferat să trăiesc într-una din perioadele tulburi ale istoriei.

5. A. Îmi place uneori să fac lucruri un pic primejdioase.
B. O persoană sensibilă ocoleşte activităţile periculoase.

6. A. Nu mi-ar plăcea să fiu hipnotizat.
B. Mi-ar plăcea să trec prin experienţa hipnotizării.

7. A. Cel mai important în viaţă este să o trăieşti din plin şi să treci prin cît mai multe experienţe.
B. Cel mai important în viaţă este să-ţi găseşti pacea şi fericirea.

8. A. Mi-ar plăcea să încerc un salt cu paraşuta.
B. N-aş vrea niciodată să încerc să sar dintr-un avion, chiar şi cu paraşuta.

9. A. Intru în apa rece încetul cu încetul, dîndu-mi timp să mă obişnuiesc cu ea.
B. Îmi place să mă scufund sau să sar dintr-o dată într-o piscină sau în mare, chiar dacă apa e rece.

10. A. Cînd merg în vacanţă, prefer să am un pat şi o cameră confortabile.
B. Cînd merg în vacanţă, prefer schimbarea pe care mi-o oferă cortul într-un camping.

11. A. Prefer oamenii care-şi exprimă emoţiile, chiar dacă sînt un pic instabili.
B. Prefer oamenii calmi şi stăpîniţi.

12. A. O pictură bună trebuie să şocheze sau să zdruncine simţurile.
B. O pictură bună trebuie să-ţi creeze un sentiment de pace şi securitate.

13 A. Oamenii care merg pe motocicletă simt, probabil, un fel de nevoie inconştientă de a-şi face rău.
B. Mi-ar plăcea să am şi să conduc o motocicletă.

Calcularea şi interpretarea rezultatelor

Acordaţi-vă cîte un punct dacă aţi încercuit următoarele răspunsuri: 1A, 2A, 3A, 4B, 5A, 6B, 7A, 8A, 9B, 10B, 11A, 12A, 13B. Faceţi totalul şi comparaţi-l cu normele care urmează:

0 - 3 = scor foarte scăzut în "căutarea senzaţiilor tari"
4 - 5 = scăzut
6 - 9 = mijlociu, mediu
10 - 11 = înalt
12 - 13 = foarte înalt

Notă. Cu cît vîrsta celui ce completează chestionarul este mai mare, cu atît scorul tinde să fie mai scăzut. **(I.S.)**

Aveţi înclinaţie spre magie sau spre ştiinţă?

Oamenii au fost dintotdeauna un amestec straniu de logic şi absurd, de raţional şi fantastic, de ştiinţă şi magie. Unii psihologi susţin că în prezent are loc o renaştere a preocupărilor accentuate pentru magie, deoarece oamenii sînt saturaţi şi plictisiţi de ştiinţă şi de organizarea totală a vieţii pe care o propune aceasta. În acelaşi timp, alţi specialişti consideră periculoase tendinţele spre magic şi spre aspectele iraţionale ale vieţii. Cine are dreptate? Adoratorii zeiţei raţiunii sau discipolii magicienilor?

Nu ne propunem să rezolvăm această dilemă, ci să vă întrebăm: dumneavoastră ce tendinţe aveţi? Înclinaţia spre magic o domină pe aceea spre raţional, spre ştiinţă sau invers? Parcurgeţi testul următor şi poate veţi reuşi să răspundeţi singur la întrebările enunţate mai sus.

Fiecare dintre cele şase întrebări ale testului are cinci variante de răspuns. Încercuiţi – fără a vă gîndi prea mult – varianta de răspuns care credeţi că vi se potriveşte în cea mai mare măsură, calculaţi-vă punctajul şi citiţi interpretarea din finalul testului.

1. Dacă priviţi fix o persoană pe care o întîlniţi pe stradă, ce aşteptaţi să se întîmple?
a) nimic, deoarece persoana îşi va continua drumul
b) va zîmbi şi îşi va continua drumul
c) va saluta şi se va apropia să stăm de vorbă
d) se va întoarce cu spatele, deranjată sau stînjenită
e) se va întîmpla ceva neaşteptat, dar plăcut.

2. Ce vă vine să faceţi dacă observaţi un fir de păr pe haina persoanei cu care staţi de vorbă?
a) în mod amical iau firul de păr şi-l înlătur
b) nu-i spun nimic persoanei, pentru a nu o ofensa
c) îi spun să-l ia pentru că îi stă urît
d) îl iau şi-l păstrez, poate-mi aduce noroc
e) glumesc, spunîndu-i: cine ştie al cui este?

3. La ce vă gîndiţi dacă vedeţi un grup de oameni mergînd şi cîntînd pe stradă?
a) au făcut un chef şi acum se îndreaptă spre casă
b) s-ar putea să fie beţi şi periculoşi
c) se vor îndrepta spre mine şi-mi vor cînta ceva ce-mi place
d) mă irită, aşa că este mai bine să mă îndepărtez în grabă
e) s-ar putea să fie un grup de cîntăreţi cunoscuţi, aşa că aş dori să-i ascult.

4. Dacă aţi rătăcit prin casă un lucru de care aveţi absolută nevoie, ce faceţi?
a) îl caut în continuare, pentru că sînt convins că trebuie să fie pe undeva
b) mă opresc şi mă gîndesc unde aş fi putut să-l pun
c) mă apuc de altceva, pentru a mă calma
d) spun o frază ciudată care poate m-ar ajuta să-l găsesc
e) îi vorbesc obiectului respectiv, cerîndu-i să iasă la iveală.

5. Cum reacţionaţi dacă un prieten vă telefonează şi vă invită în această seară la o petrecere?
a) mai întîi îl întreb despre ce petrecere este vorba
b) trebuie să mă gîndesc înainte de a-i răspunde
c) accept invitaţia imediat şi cu entuziasm
d) accept invitaţia şi-i sugerez prietenului meu cîteva idei pentru a ne distra mai bine
e) deja încep să mă bucur la ideea că pe timpul seratei se va întîmpla ceva unic şi foarte interesant.

6. Ce faceţi dacă simţiţi brusc o durere în braţ şi nu cunoaşteţi cauza?
a) îmi masez uşor braţul
b) iau un calmant
c) întreb pe cineva ce trebuie să fac
d) mă gîndesc, încercînd să aflu ce fel de durere este
e) îmi privesc concentrat braţul şi-mi spun că durerea mă va lăsa imediat.

Cotarea

Varianta de răspuns	Întrebarea 1	2	3	4	5	6
a	1	3	1	1	1	4
b	3	1	3	2	2	1
c	4	2	5	3	4	2
d	2	5	2	4	3	3
e	5	4	4	5	5	5

Interpretarea rezultatelor

Dacă aţi obţinut **între 6 şi 11 puncte:** Sînteţi în totalitate un adept al ştiinţei şi consideraţi că societatea se îndreaptă sub influenţa raţiunii către bunăstarea generală. Sînteţi atît de convins de aceasta încît ideile şi preocupările de magie vă fac să zîmbiţi; pur şi simplu nu puteţi să le luaţi în serios. Totuşi, sînteţi tolerant cu cei care cred în fenomene magice, pentru că îi consideraţi înapoiaţi, inculţi.

Dv. credeţi cu adevărat în ştiinţă, în raţiune. Vă sugerăm totuşi ca, din cînd în cînd, să lăsaţi frîu liber fanteziei, să visaţi puţin cu ochii deschişi. Creativitatea dv. ar putea creşte semnificativ după momentele respective... poate chiar în avantajul ştiinţei.

Între 12 şi 16 puncte: Deşi sînteţi o persoană raţională, nu excludeţi existenţa unor forţe necunoscute care depăşesc explicaţia ştiinţifică. Tocmai pentru

acest lucru sînteţi foarte riguros şi, în acelaşi timp, foarte agresiv împotriva a tot ceea ce este magic şi simbolic. Sînteţi un cenzor şi un critic drastic al oricărui fenomen ce se află dincolo de sfera ştiinţei oficiale. Agresivitatea şi atitudinea dv. de adept al ştiinţei sînt direct proporţionale cu teama pe care o încercaţi faţă de magie şi de puterile necunoscute. Citiţi recomandările de la punctul anterior şi reflectaţi, măcar puţin, la ele. Şi, nu uitaţi, nu tot ceea ce este – deocamdată – necunoscut este şi malefic.

Între 17 şi 21 de puncte: Sînteţi influenţat de ceea ce se numeşte gîndire magică, vă este frică de ea. Sînteţi suspicios cu ceilalţi pentru că vă este teamă că ei v-ar putea dirija conduita fără să vă daţi seama de aceasta. Credeţi în superstiţii, dar nu sînteţi prea înclinat să acţionaţi ca atare. Sînteţi convins că există oameni cu calităţi şi însuşiri magice, dar mulţi dintre ei sînt şarlatani şi profitori; ştiinţa este necesară pentru a-i ţine sub control. Vă recomandăm să vă elaboraţi un sistem mai valid de criterii pentru aprecierea celorlalţi; diversificaţi-vă lecturile, dar fiţi exigent. Şi, în fine, acceptaţi faptul că de multe ori coincidenţele nu au nimic straniu în ele; dacă insistaţi, veţi vedea că multe fenomene aparent ciudate pot fi foarte bine explicate raţional.

Între 22 şi 30 de puncte: Sînteţi un adept desăvîrşit şi entuziast al magiei, cu tendinţa de a vedea lumea într-un mod inexplicabil, iraţional. Vă place ca prin imaginaţie, fantezie să vă îndepărtaţi de raţiune. Societatea organizată, rigoarea vă deranjează deoarece vă împiedică să întîlniţi neprevăzutul. Nutriţi speranţa de a avea unele puteri misterioase prin care să-i influenţaţi pe ceilalţi şi lumea care vă înconjoară. Credeţi în magicieni şi în utilitatea lor socială; vă lăsaţi purtat de vise şi dispreţuiţi ştiinţa, pe care o consideraţi responsabilă de multe din nenorocirile societăţii contemporane.

Ce-ar fi dacă aţi încerca să vă relativizaţi şi nuanţaţi puţin atitudinile?! Poate veţi aprecia altfel ştiinţa, după ce veţi încerca să renunţaţi pentru o săptămînă la televizor, radio, telefon, frigider, automobil etc.! **(J.S., F.S.)**

Preferaţi ”forţa raţiunii“ sau ”raţiunea forţei“?

Posibilităţile pe care le au oamenii de a-şi ameliora propria condiţie şi de a se adapta la mediul social rezidă, printre altele, în capacităţile lor raţionale de învăţare şi dezvoltare. Învăţarea şi dezvoltarea de sine – consecinţe ale încrederii în forţa raţiunii – sînt în acelaşi timp premise ale relaţiilor sociale civilizate şi eficiente, după cum aceste relaţii pot constitui, ele însele, surse ale învăţării. Din păcate, tendinţa de a impune şi altora ceea ce ştim noi – o experienţă inevitabil limitată şi uneori vetustă – în loc de a învăţa reciproc prin dialog, comunicare, este destul de răspîndită. A studia, a învăţa presupune eforturi şi sacrificii; mai mult, relaţiile cu persoanele cultivate şi responsabile sînt mai dificile decît cu cele neinstruite, fapt pentru care unii consideră că este mai uşor să-şi impună

argumentele cu forţa, prin agresivitate interpersonală. Există astfel persoane care utilizează în mod predominant una din cele două strategii interacţionale menţionate în titlu, după cum altele le alternează.

Cum, indiscutabil, este mai eficient şi mai important să fim raţionali şi nu agresivi, primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne întrebăm ce tendinţe avem la ora actuală. Avem potenţial de învăţare şi dezvoltare sau de agresivitate? Cum putem controla potenţialul agresiv din noi înşine?

Veţi găsi mai jos zece afirmaţii, fiecare urmată de o scală de apreciere de la 0 la 7. Încercuiţi una din valorile scalei, ştiind că ele semnifică:

0 – dacă nu sînteţi deloc de acord cu afirmaţia;
1 – dacă sînteţi de acord, dar foarte puţin şi foarte rar;
2 – dacă sînteţi de acord, dar destul de puţin pentru că există numeroase nuanţe care ar trebui discutate;
3 – dacă sînteţi în dubiu şi nu ştiţi ce să răspundeţi;
4 – dacă sînteţi oarecum de acord;
5 – dacă sînteţi în general de acord;
6 – dacă sînteţi total de acord;
7 – dacă sînteţi total de acord şi încercaţi să-i convingeţi şi pe alţii de aceasta.

Faceţi totalul punctelor şi vedeţi interpretarea.

1. Totul se poate învăţa, chiar şi lucrurile mai dificile (putem învăţa să pictăm, să pilotăm un avion etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7

2. Persoanele cultivate sînt mai mulţumite şi mai satisfăcute decît cele neinstruite.
0 1 2 3 4 5 6 7

3. A insista nu serveşte mult: chiar dacă este vorba de ceva important, insistenţa este contraproductivă.
0 1 2 3 4 5 6 7

4. Într-un colectiv de muncă se poate găsi un limbaj comun cu fiecare dintre colegi.
0 1 2 3 4 5 6 7

5. Un program riguros de odihnă şi activitate permite rezolvarea celor mai dificile probleme.
0 1 2 3 4 5 6 7

6. Experienţa de viaţă şi vîrsta nu sînt utile în orice situaţie.
0 1 2 3 4 5 6 7

7. Cu cît situaţiile sînt mai dificile, cu atît mai puţin trebuie să încercăm dominarea lor prin forţă.
0 1 2 3 4 5 6 7

8. A vorbi o limbă străină este mai mult distractiv decît util.
0 1 2 3 4 5 6 7

9. De obicei, într-un grup numeros este mai bine să tăcem şi să numărăm pînă la o sută înainte de a vorbi.
0 1 2 3 4 5 6 7

10. A discuta cu alţii despre preocupările, dorinţele şi planurile proprii este întotdeauna util.
0 1 2 3 4 5 6 7

Interpretarea rezultatelor

Dacă aţi obţinut:

Între 0 şi 30 de puncte. Sînteţi în mod decis pentru raţiunea forţei; preferaţi maniera forte – am spune chiar muşchii! – şi nu convingerea. Aveţi nevoie de relaţii şi experienţe plăcute, pozitive, care să vă deblocheze din starea în care vă aflaţi, anume aceea de a agresa ori de cîte ori sînteţi în dificultate. Reţineţi că de la fiecare puteţi învăţa cîte ceva.

Între 31 şi 40 de puncte. Sînteţi potenţial un adept al forţei, cu poziţie agresivă şi dificultăţi în a asculta şi învăţa. Cînd vă daţi seama că dialogul, schimbul de argumente, devine dificil, căutaţi să vă impuneţi agresiv punctul de vedere şi nu mai apelaţi la argumentele raţionale pe care totuşi le aveţi. Încercaţi să studiaţi mai mult şi – pentru o perioadă – confruntaţi-vă mai rar punctele de vedere cu cele ale altora; unele clarificări le realizăm mai bine în sinea noastră.

Între 41 şi 50 de puncte. Sînteţi în dubiu, indecis şi oscilant: uneori vă concentraţi şi dialogaţi, alteori vă revoltaţi şi deveniţi agresiv. Cele două atitudini care alternează vă fac viaţa, după părerea dv., interesantă şi variată. Încercaţi să vă controlaţi agresivitatea: ori de cîte ori simţiţi că vă revoltaţi, număraţi pînă la zece – de cele mai multe ori în acest răstimp veţi găsi un argument, o soluţie de tip raţional. Ţineţi cont că în viaţă trebuie să mai şi pierdeţi şi căutaţi să învăţaţi ceva şi din înfrîngeri.

Între 51 şi 59 de puncte. În toate situaţiile sînteţi un adept al strategiilor raţionale. Consideraţi că învăţînd de la alţii puteţi să-i învăţaţi şi dv. pe ei. Îi invidiaţi pe cei ce ştiu mai mult decît dv., dar acest sentiment este benefic pentru că vă stimulează să studiaţi şi mai mult. Aveţi o poziţie activă în grupurile din care faceţi parte şi pe care le priviţi ca medii de învăţare. Doriţi să învăţaţi pentru a vă dezvolta, doriţi să-i determinaţi şi pe alţii să o facă.

Între 60 şi 70 de puncte. Sînteţi, indiscutabil, adeptul raţiunii, dar poate excesiv de studios. Sînteţi uşor pedant. Deşi încercaţi să-i convingeţi şi pe alţii de necesitatea şi utilitatea învăţării, nici dv. nu aplicaţi întotdeauna cele învăţate: vă bucuraţi aproape exclusiv de învăţarea ca atare. Dacă nu aplicaţi şi nu utilizaţi cele învăţate există riscul unor eşecuri repetate şi al unor înfrîngeri în confruntările cu alţii, ceea ce ar putea diminua considerabil motivaţia dv. pentru învăţare şi dezvoltare. **(J.S., F.S.)**

Sînteţi intuitivi, imaginativi sau raţionali?

Vreţi să ştiţi cărei categorii aparţineţi – intuitiv, imaginativ sau logic? Încercaţi să aflaţi din testul pe care vi-l propunem.

1. Pe o foaie de hîrtie scrieţi cît mai multe nume de roci. (Aveţi la dispoziţie un minut.)

2. Care sînt simţurile pe care vă bazaţi cel mai mult? (Puteţi bifa cîte doriţi.)
Văzul
Pipăitul
Auzul
Gustul
Mirosul

3. Examinaţi cu atenţie, timp de un minut, următoarele douăzeci de cuvinte, apoi scrieţi cît mai multe pe o foaie de hîrtie: scaun, arcadă, lemn, laser, apă, pavaj, antricot, bucurie, lăptucă, treaptă, ovăz, foileton, cărare, maimuţă, danie, escarpen, cămin, palmier, lampadar, gratii.

4. Dacă aţi putea, ce anume aţi prefera să fiţi?
a) Preşedintele SUA.
b) Comandantul portavionului *Foch*.
c) O bombă A.

5. Dacă aţi fi scriitor, ce titlu aţi alege pentru prima dv. carte?
a) "Tu şi eu"
b) "Şi tu...?"
c) "Oh! Tu..."

6. Cărei fraze îi asociaţi cuvîntul magistru?
a) Bărbatul urcă rapid treptele către catedră şi, dominînd adunarea, examină cu răceală fiecare figură înainte de a lua o hotărîre.
b) Bărbatul, aşezat în sicriu, îl văzu pe fereastră pe regele animalelor în fruntea unui stol de raţe sălbatice şi strigă: "Unde este masochistul?".
c) Privind spre cer, bărbatul îşi spuse, filozofînd, că toată ştiinţa oamenilor se află adunată în lătratul cîinilor...

7. Găsiţi o cutie cu bucăţele de poliester. Ce faceţi?
a) Le păstraţi pentru orice eventualitate.
b) Realizaţi cu ele o sculptură.
c) Nu consideraţi că e necesar să le luaţi.

8. Vi se propune o situaţie cu totul nouă. Cum anume reacţionaţi?
a) Stimulat, vedeţi deja aspectele pozitive.
b) Neîncrezător, nu vă lansaţi în această aventură, pentru că sînteţi mulţumit de situaţia dv.
c) Interesat, acceptaţi, după o perioadă de gîndire.

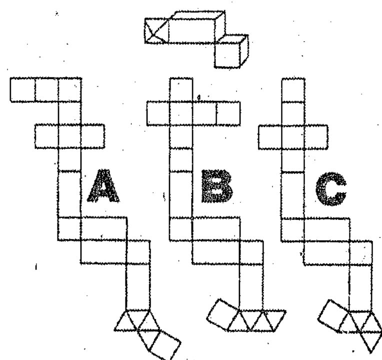
9. Cînd meşteriţi sau gătiţi, preferaţi:
a) Să amelioraţi rezultatul scontat.
b) Să respectaţi modul de întrebuinţare sau reţeta.
c) Să faceţi după cum aveţi chef în ziua respectivă.

10. Din următoarele cuvinte pe care l-aţi alege?
a) Vin.
b) Douăzeci.
c) Van.

11. Ce anume vă stresează cel mai mult?
a) Pierderea unei fiinţe dragi.
b) Violenţa gratuită.
c) Convenţiile rigide.

12. Dacă ar trebui să faceţi reclamă la camembert, cum anume aţi formula-o?
a) "Îl savurează chiar şi puşcăriaşii. Are gustul libertăţii."
b) "Separat sau în cutie, înseamnă energie."
c) "Einstein îl prefera pentru că într-adevăr totul e relativ."

13. Priviţi desenul alăturat. Prin plierea cărei figuri (A, B sau C) a fost obţinut?



Calculaţi-vă punctajul cu ajutorul tabelului de mai jos:

Întrebări	Răspunsuri
1	Adăugaţi-vă: 3 **puncte** dacă aţi găsit mai mult de 10; 2 **puncte** dacă aveţi între 5 şi 10; 1 **punct** dacă aveţi mai puţin de 5.
2	Număraţi: 3 **puncte** pentru 5 simţuri enumerate; 2 **puncte** pentru 3 sau 4; 1 **punct** pentru 1 sau 2.
3	Adăugaţi-vă: 3 **puncte,** de la 15 la 20; 2 **puncte,** de la 8 la 15; 1 **punct,** de la 0 la 8.

	a	b	c
4	1	2	3
5	1	2	3
6	1	2	3
7	2	3	1
8	3	1	2
9	3	1	2
10	2	3	1
11	1	3	2
12	3	1	2
13	0	0	3
14	2	1	3
15	1	3	2

14. De cine vă simţiţi mai mult atras?
a) De scriitorul Pierre Loti, care a comandat cărţi de vizită pentru pisicile sale.
b) De fizicianul Lord Cavendish, care nu suporta să se apropie cineva de el şi din această cauză era servit prin orificii făcute în pereţii casei.
c) De generalul Wingate, care, în anii '40, îşi expunea strategia în faţa trupelor îmbrăcat în costumul lui Adam.

15. Ce anume vă amuză cel mai mult?
a) Ironia.
b) Umorul negru.
c) Calamburul.

Interpretarea rezultatelor

Între 33 şi 45 de puncte. Creativitatea dv. se sprijină pe imaginaţie.

Sînteţi curios şi plin de fantezie; imaginaţia este sursa creativităţii dv. Cînd sînteţi în formă, elucubraţiile dv. pot fi cvasigeniale. Aveţi umor şi spirit aventuros, dar trebuie să vă fixaţi anumite limite pentru a vă atinge scopurile. Riscaţi să fiţi mai puţin creativ datorită abundenţei ideilor. Canalizaţi-le, mai ales dacă doriţi să vă ocupaţi de lucruri mai serioase (studii, muncă...). Nu contaţi prea mult pe noroc şi pe capacitatea dv. de a fi "pe fază". Preferaţi ordinea, răbdarea şi îngăduinţa.

Între 20 şi 32 de puncte. Creativitatea dv. se sprijină pe intuiţie.

Sînteţi capabil de lucruri ambigue şi incerte. Baza creativităţii dv. o reprezintă intuiţia şi facultatea de a vă analiza senzaţiile. Procesul dv. de gîndire, foarte flexibil, şi rapiditatea de a percepe natura problemelor vă permit să le rezolvaţi cu uşurinţă. Fără a supraestima sau minimaliza importanţa lor, ştiţi să vă folosiţi imaginaţia pentru a găsi soluţiile corespunzătoare. Puteţi reţine tot ce vă interesează din ansamblul mereu în mişcare de sentimente şi imagini ale potenţialului dv. creativ.

Între 15 şi 19 puncte. Creativitatea dv. se sprijină pe logică.

Cartezian(ă) şi raţional(ă), aveţi nevoie, pentru a fi original(ă), să reuniţi maximum de informaţii, să le analizaţi, să le comparaţi şi, în fine, să le folosiţi în funcţie de scopul pe care vi l-aţi fixat. Graţie felului dv. de a raţiona şi caracterului dv. deschis, sînteţi întotdeauna într-o stare de spirit ce vă permite să vă adaptaţi cît se poate de bine diverselor situaţii. Ştiţi să vă întreţineţi abilitatea de a inventa şi să vă serviţi de ea cînd aveţi nevoie. Foarte metodic, aveţi mai degrabă tendinţa de a vă frîna imaginaţia cînd încercaţi să o utilizaţi sistematic. Dacă a fi logic, ordonat şi serios înseamnă a fi eficient din punct de vedere intelectual, prea multă prudenţă uniformizează gîndirea şi tempereazã creativitatea. Distrugeţi barierele! **(L.D.)**

Optimism versus pesimism

Testul pe care vi-l propunem vă oferă şansa de a afla dacă priviţi în mod optimist viaţa. Dar mai înainte de a-l rezolva, se cuvine să ştiţi cîteva lucruri despre optimism şi pesimism.

Cuvîntul optimism, derivat din latinescul "optimus" - "foarte bun", are mai multe accepţii. Există astfel un optimism absolut, conform căruia în lume binele ar precumpăni asupra răului, iar lumea în care trăim ar fi "cea mai bună dintre toate lumile posibile" (G.W. Leibniz). Optimismul relativ susţine că lumea e bună pentru că, în viaţă, binele învinge răul; lumea cunoaşte o dezvoltare continuă şi va avea un viitor din ce în ce mai bun. Optimismul mai reprezintă şi o atitudine practică, o tendinţă de a vedea părţile bune ale lucrurilor. M. Barres spunea: "Este optimismul o forţă? Este semnul forţei!".

Pesimism derivă din latinescul "pessimus" - "cel mai rău". Cuvîntul a fost introdus de poetul romantic englez S.T. Coleridge (1772 - 1834), care desemna prin el condiţia cea mai rea în care se poate afla cineva. De altfel, în filozofie, această doctrină susţine că lumea e rău croită, pentru că răul învinge binele. Lucian Blaga spunea că "Există un pesimism care se naşte dintr-o sărăcie şi altul dintr-un prisos de viaţă. Cel dintîi exprimă slăbiciunea noastră, al doilea o nemărginită sete de viaţă".

Citiţi cu atenţie afirmaţiile de la fiecare punct şi încercuiţi-o pe cea care este mai apropiată de convingerile dumneavoastră.

1. a) Situaţia economică a lumii se va îmbunătăţi dacă oamenii îşi vor schimba stilul de consum.
b) Mai devreme sau mai tîrziu, lumea (sau o bună parte a ei) va deveni tot mai săracă.

2. a) Nici un lider al lumii nu poate face nimic împotriva foametei dintr-o ţară subdezvoltată.
b) Foametea dintr-o ţară subdezvoltată poate fi eradicată printr-un control al naşterilor.

3. a) Contactul cu prietenii mei mă mulţumeşte.
b) Nu am destui prieteni.

4. a) Buletinul meteo se adevereşte numai vara.
b) Indiferent de previziunile meteo, e mai sigur să-mi iau umbrela.

5. a) Partidul politic pe care îl simpatizez nu va ieşi la următoarele alegeri.
b) Am avut norocul să ader la partidul care a cîştigat alegerile.

6. a) Noaptea, cînd aud un zgomot puternic, mă gîndesc imediat că este un hoţ.
b) Noaptea, cînd aud un zgomot puternic, mă gîndesc imediat că un vecin trînteşte uşa.

7. a) Mi-ar plăcea să am la domiciliu o alarmă contra incendiilor.
b) Sînt foarte speriat de perspectiva izbucnirii unui incendiu în casă.

8. a) Cînd partenerul (a) întîrzie la o întîlnire, încep să-l (să o) învinovăţesc de lipsă de punctualitate.
b) Cînd partenerul (a) întîrzie la o întîlnire, dau vina pe transportul în comun.

9. a) Cînd văd în staţie troleibuzul cu care trebuie să călătoresc, alerg să-l prind.
b) Cînd văd în staţie autobuzul cu care trebuie să călătoresc, continui să merg în acelaşi ritm.

10. a) Oamenii pierd de obicei 38% din părul lor la vîrsta de 57 ani.
b) Anumiţi oameni chelesc cînd sînt supuşi unui stres puternic.

Scorul. Comparaţi-vă răspunsurile cu cheia de verificare de mai jos:

1. (a)	2. (b)	3. (a)	4. (a)	5. (b)
6. (b)	7. (a)	8. (b)	9. (b)	10. (a)

Adunaţi cîte un punct pentru fiecare răspuns corect. Cu cît punctajul este mai mare, cu atît sînteţi mai optimist şi aveţi mai multă încredere în dumneavoastră. **(L.C.)**

Sînteţi optimist(ă)?

Există persoane care reuşesc să se descurce în aproape orice situaţie, care au mai multe succese, care se gîndesc, în caz de eşec, că data viitoare vor reuşi, care descoperă în primul rînd aspectul pozitiv al lucrurilor.

Pe bună dreptate ne putem întreba: care sînt factorii determinanţi în aceste cazuri? Invidioşii susţin că persoanele respective au noroc, au condiţii favorabile, sînt mai nepăsătoare etc., atribuind deci reuşita unor cauze de circumstanţă şi nu de esenţă.

Cercetările de specialitate au stabilit că, la egalitate cu alţi factori (competenţă, reglaj motivaţional optim etc.), persoanele descrise sînt caracterizate şi de o atitudine profundă numită optimism, atitudine ce le permite abordarea evenimentelor şi dificultăţilor cu mai multă încredere şi siguranţă, cu o puternică hotărîre de a merge înainte.

O fire optimistă este o persoană dinamică, activă, cu satisfacţii, dar şi cu aspiraţii, convinsă că viaţa merită să fie trăită, capabilă să transmită şi celor din jur o senzaţie de soliditate şi încredere.

Această atitudine pozitivă contribuie mult la obţinerea succesului care, la rîndul său, va pregăti succesele viitoare.

Ca orice atitudine, şi optimismul poate fi format/învăţat şi dezvoltat, primul pas în acest demers fiind acela de a vedea cît de optimist(ă) sau pesimist(ă) sînteţi în acest moment. Completaţi testul de mai jos încercuind una din cele două variante de răspuns (DA sau NU) la fiecare întrebare.

1. Faceţi parte din categoria persoanelor mai mereu indispuse cînd se trezesc dimineaţa?
DA NU

2. În general, vă simţiţi în formă toată ziua?
DA NU

3. Consideraţi că după necazuri, greutăţi urmează şi vremuri mai bune?
DA NU

4. Aveţi multe proiecte de viitor?
DA NU

5. V-aţi gîndit serios la ideea că veţi fi o persoană neajutorată la bătrîneţe?
DA NU

6. Consideraţi că în lumea de azi a avea copii este o iresponsabilitate?
DA NU

7. În general, sînteţi satisfăcut(ă) de viaţa dumneavoastră?
DA NU

8. Vă consideraţi o persoană norocoasă?
DA NU

9. Vorbiţi des despre trecut?
DA NU

10. Dacă aveţi bani, iar un prieten vă solicită un împrumut, i-l acordaţi imediat?
DA NU

11. Plecînd în vacanţă, sînteţi convins(ă) că timpul va fi frumos în perioada respectivă?
DA NU

12. Vă supuneţi frecvent unor examene şi vizite medicale?
DA NU

13. Vă bucuraţi de sosirea unor prieteni chiar dacă aveţi de lucru sau casa este în dezordine?
DA NU

14. Auzind întîmplător numele dv. pronunţat de colegi, vă gîndiţi că vă vorbesc de rău pe la spate?
DA NU

15. Acceptaţi fără probleme schimbarea programului pe care vi l-aţi făcut cu destul timp înainte?
DA NU

16. Vă plac noutăţile?
DA NU

17. Cînd sună telefonul, vă gîndiţi mai întîi la o veste proastă?
DA NU

18. Problemele profesionale noi vă incită la studiu de specialitate?
DA NU

19. Cînd plecaţi la serviciu şi timpul este incert, vă luaţi umbrelă pentru că "nu se ştie niciodată?"
DA NU

20. Jucaţi adesea la loto, pronosport etc.?
DA NU

21. Gîndindu-vă la trecut, vă reamintiţi multe lucruri şi situaţii urîte?
DA NU

22. Aţi avut o copilărie fericită?
DA NU

23. Consideraţi că ocaziile favorabile se ivesc numai altora?
DA NU

24. La un restaurant, vă place să alegeţi ceva cu nume exotic chiar dacă nu ştiţi din ce este preparat?
DA NU

25. Aveţi zile libere în care vă plictisiţi?
DA NU

26. Dormiţi bine?
DA NU

27. Economisiţi banii cu mare stricteţe, ţinînd cont că nu se ştie ce vă rezervă viitorul?
DA NU

28. Vă simţiţi adesea singur?
DA NU

29. Vă gîndiţi că altora nu le pasă deloc de dv.?
DA NU

30. Vă place să fiţi într-un grup foarte numeros de prieteni, cunoştinţe etc.?
DA NU

31. Consideraţi că expresia "Să nu crezi niciodată în alţii" este greşită?
DA NU

32. Ţineţi banii şi bijuteriile din casă într-un loc bine ascuns?
DA NU

33. Vă preocupă permanent ideea că într-o bună zi hoţii au să vă spargă casa?
DA NU

34. Vă place să cunoaşteţi lume nouă?
DA NU

35. Dacă ar fi cazul, aţi angaja o doică pentru copilul dv. de cîteva luni?
DA NU

36. Într-o acţiune umanitară, consideraţi că banii strînşi vor fi folosiţi în scopul declarat?
DA NU

37. Credeţi că un război mondial constituie o eventualitate apropiată?
DA NU

Mod de cotare

Acordaţi cîte un punct pentru fiecare răspuns corespondent cu cele de mai jos şi faceţi suma punctelor astfel obţinute: 1 NU; 2 DA; 3 DA; 4 DA; 5 NU; 6 NU; 7 DA; 8 DA; 9 NU; 10 DA; 11 DA; 12 NU; 13 DA; 14 NU; 15 DA; 16 DA; 17 NU; 18 DA; 19 NU; 20 DA; 21 NU; 22 DA; 23 NU; 24 DA; 25 NU; 26 DA; 27 NU; 28 NU; 29 NU; 30 DA; 31 DA; 32 DA; 33 NU; 34 DA; 35 DA; 36 DA; 37 NU.

Interpretarea rezultatelor

Între 28 şi 37 puncte: aveţi un caracter fundamental optimist şi în orice circumstanţă reuşiţi să găsiţi un element pozitiv. Nu există nimic care să vă preocupe sau să vă îngrijoreze prea mult, din moment ce vă gîndiţi imediat la modul de a ieşi din încurcătură. Aveţi în mod sigur succes în activitate sau, cel puţin, aveţi încredere că-l veţi obţine.

Optimismul dumneavoastră este contagios pentru că reuşiţi să-l transmiteţi şi persoanelor care vă înconjoară, fapt pentru care multe din ele vă şi caută.

Reuşiţi adesea să trageţi avantaje în favoarea dv. din situaţiile în care sînteţi implicat. Totuşi, uneori, excesul de încredere vă îndepărtează puţin de realitate care nu întotdeauna corespunde dorinţelor şi speranţelor pe care le nutriţi.

Aveţi deci uneori şi deziluzii, dar fără consecinţe grave pentru că optimismul vă ajută să vă reveniţi imediat.

Între 27 şi 15 puncte: sînteţi orientat(ă) către optimism, către încredere în dumneavoastră însivă şi în alţii, dar aceste atitudini sînt instabile şi nu rareori sentimentele şi starea vi se schimbă în rău. Aveţi deseori nevoie să fiţi încurajat(ă); în caz contrar, entuziasmul vă părăseşte rapid şi sînteţi cuprins(ă) de nelinişti şi îndoieli.

Consolidaţi-vă predispoziţia spre optimism: nu trageţi concluzii pripite despre cei ce vă înconjoară, căutaţi să descoperiţi părţile lor bune; aveţi încredere în deciziile pe care le luaţi şi treceţi imediat la execuţie, nu abandonaţi la primul eşec.

Între 14 şi 0 puncte: sînteţi o persoană puternic pesimistă, iar atunci cînd suferiţi un eşec îl acceptaţi foarte uşor: "ştiam că aşa se va întîmpla", ceea ce de fapt vă întăreşte această atitudine negativă. S-ar putea ca pesimismul dv. să fie şi un mecanism de apărare, pentru a vă feri de deziluzii. Victima veţi fi însă dv., pentru că nu veţi reuşi să vedeţi realitatea aşa cum este ea, ci vă veţi refugia în neîncredere, incertitudine, într-o postură de învins permanent.

Căutaţi pentru început să descoperiţi aspectele pozitive favorabile ce există în lucrurile/persoanele care vă înconjoară. **(J.S., F.S.)**

V-a marcat dorinţa de succes?

Acest test pune în evidenţă o calitate importantă, determinantă a succesului în viaţă. Oare o posedaţi?

Instrucţiuni

Luaţi un creion şi fixaţi-i vîrful pe punctul A (vezi figura). Închideţi ochii şi, fără să vă sprijiniţi mîna pe pagină, încercaţi să trasaţi o linie dreaptă pînă în punctul F. Treceţi apoi la probele B, C, D şi E. Procedaţi într-o manieră identică. Încercaţi să trasaţi linia cît mai dreaptă posibil ca să atingă punctul din partea opusă.

1. A ● ● F

2. B ● ● G

3. C ● ● H

4. D ● ● I

5. E ● ● J

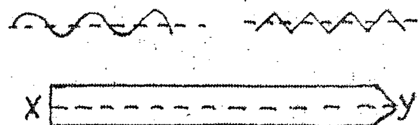
Răspuns

Aţi urmărit instrucţiunile cu atenţie? Dacă pretindeţi că aţi reuţit să trasaţi mai mult de două linii corect, înseamnă că sînteţi lipsit de o calitate absolut esenţială, adică onestitatea; precis că în timpul probei aţi încercat să trişaţi deschizînd ochii sau sprijinind mîna pe hîrtie. Este necesar ca întotdeauna cînd întreprindem ceva să avem încredere în noi înşine, numai aşa vom repurta succese. (H.P.)

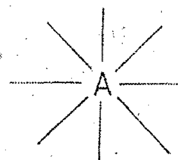
Sînteţi o persoană constantă?

Parafrazînd un mare gînditor, putem afirma că marile realizări sînt fructul perseverenţei. Probele care urmează vor încerca să evidenţieze tendinţa dv. de a fi constant sau mai superficial, aceasta după valoarea expresivă şi simbolismul diferitelor orientări.

1. Desenaţi pe linia punctată xy o altă linie frîntă sau ondulată după modelele de mai jos.



2. Transformaţi fiecare din liniile plasate în jurul punctului A într-o săgeată cu vîrful spre punctul A sau către exterior, după propria dv. fantezie.



Răspuns

Proba 1 : aveţi un punct dacă linia este ondulată şi două puncte dacă linia este frîntă.

Proba 2 : aveţi cîte un punct pentru fiecare săgeată orientată spre A.

Rezultate

- **8 - 10 puncte:** sînteţi o persoană constantă şi fidelă
- **6 - 7 puncte:** sînteţi înclinat spre susceptibilitate; puteţi să vă autoeducaţi
- **sub 5 puncte:** sînteţi superficial şi inconstant. (H.P.)

Cu adevărat fidelă?

Constanţa conduitei şi fidelitatea, pe de o parte, şi flexibilitatea, pe de altă parte, sînt foarte adesea subiecte de discuţie. Unele persoane fac din aceste trăsături o problemă de viaţă şi de moarte, altele le minimalizează foarte mult importanţa. Apoi, unii consideră că a fi constant este o virtute, după cum alţii cred acest lucru despre flexibilitate. Au existat timpuri în care calitatea cea mai apreciată în muncă era fidelitatea faţă de instituţie, şefi etc.; astăzi, o importanţă cel puţin egală o are competenţa. Altădată erau foarte stimaţi "oamenii dintr-o bucată", astăzi şi persoanele flexibile şi chiar schimbătoare se bucură de aprecieri.

În realitate însă, nici unul din aceste atribute – constanţa şi flexibilitatea – nu trebuie tratat în termeni extremi, absoluţi, pentru că fiecare poate avea valori de intensitate diferite: putem fi constanţi pînă la rigiditate sau flexibili pînă la anularea identităţii de sine. În acest context, problema valorii sociale a uneia sau alteia din cele două trăsături se pune, evident, în cu totul alţi termeni.

Deşi în raport cu solicitările ambianţei o persoană poate adopta alternativ cele două strategii comportamentale, ea rămîne caracterizată predominant fie de constanţă şi fidelitate, fie de flexibilitate, după cum putem întîlni şi oscilanţi tipici...

Dumneavoastră ce fel de persoană sînteţi? Vreţi să vă amelioraţi interacţiunile sociale? Parcurgeţi testul următor!

Veţi găsi mai jos zece întrebări, fiecare cu cinci variante de răspuns. Alegeţi răspunsul care credeţi că vi se potriveşte în cea mai mare măsură – fără a vă gîndi prea mult – şi calculaţi-vă apoi punctajul. În final veţi găsi interpretarea.

1. Ce moment al zilei preferaţi?
a) apusul soarelui;
b) amiaza;
c) dimineaţa în zori;
d) seara;
e) după-amiaza.

2. Dacă vreţi să fiţi informat, ce preferaţi să citiţi?
a) întotdeauna acelaşi ziar;
b) multe ziare;
c) cel care îmi cade în mînă;
d) numai titlurile articolelor;
e) ceea ce mă sfătuiesc alţii.

3. Sînteţi invitat la o serată cu măşti. Cum veţi proceda?
a) nu mă maschez;

b) îmi fac un costum original;
c) îmi pun o mască folclorică;
d) mă îmbrac precum o personalitate politică;
e) mă îmbrac precum un personaj dintr-o piesă de teatru.

4. Dacă moşteniţi o altă casă, ce veţi face?
a) aş amenaja-o imediat ca pe o a doua locuinţă;
b) m-aş gîndi mai tîrziu ce să fac cu ea;
c) m-aş duce acolo din cînd în cînd cu prietenii;
d) m-aş muta imediat în ea;
e) aş închiria-o (vinde-o) imediat.

5. Dacă veţi cumpăra o geantă, sacoşă etc., din ce material preferaţi să fie făcută?
a) din fibre metalice;
b) din plastic;
c) din piele;
d) din cauciuc;
e) din textile.

6. Imaginaţi-vă un bărbat şi o femeie în costum de baie, pe plajă. Ce fac?
a) fac baie, glumind şi rîzînd;
b) stau întinşi la soare, fără să-şi vorbească;
c) flirtează;
d) se ignoră reciproc pentru că nu se cunosc;
e) discută în contradictoriu.

7. Care din următoarele adjective vă place mai mult?
a) constant;
b) afectuos;
c) inteligent;
d) flexibil;
e) vesel.

8. Imaginaţi-vă un steag în bătaia vîntului. Unde credeţi că este el arborat?
a) pe un vapor în larg;
b) în faţa unei săli de conferinţe, la inaugurare;
c) la intrarea unui aeroport sau a unui port maritim;
d) la fereastra unui palat;
e) pe un vapor care soseşte în port;

9. Gîndiţi-vă la sentimentul de prietenie. Cu care din următoarele adjective îl asociaţi?
a) dulce;
b) sărat;
c) acru;
d) amar;
e) acrişor.

10. Imaginaţi-vă o clădire veche. Ce aţi dori să faceţi mai întîi?
a) să-i cunosc istoria;
b) să o fotografiez;
c) să o vizitez pe îndelete;
d) să văd cine locuieşte în ea;
e) să-i descopăr colţuri necunoscute, neexplorate.

Cotarea

Varianta de răspuns	Intrebarea 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	3	10	10	2	4	8	10	0	10	10
b	10	8	9	5	7	10	7	1	8	3
c	9	2	6	8	10	5	1	10	2	0
d	0	0	0	0	0	2	0	7	0	6
e	6	5	3	10	1	0	4	4	5	9

Interpretarea rezultatelor

Între 0 şi 39 de puncte. Sînteţi foarte inconstant, vă schimbaţi permanent opiniile şi comportamentul. Ţineţi prea mult cont de părerile şi presiunile celorlalţi, dar acest lucru vă face plăcere, pentru că dv. consideraţi că inconstanţa înseamnă de fapt adaptabilitate şi flexibilitate, înţelegere şi sensibilitate. Ceilalţi vă consideră însă un om care se schimbă după cum bate vîntul, ceea ce vă creează destul de des disconfort psihologic. Există riscul unor probleme dificile la locul de muncă şi în relaţiile interpersonale, şi aşa destul de greu de stabilizat.

Între 40 şi 46 de puncte. Sînteţi destul de puţin fidel, pentru că uitaţi adesea întîlnirile, înţelegerile şi programul fixate anterior. Sînt puţine lucrurile şi faptele faţă de care sînteţi fidel; pentru dv. totul este în continuă evoluţie şi mişcare şi de fiecare dată consideraţi că altceva trebuie avut în vedere. Totuşi nu sînteţi prea sa-tisfăcut de această conduită şi adesea visaţi să fiţi mai constant, să puneţi mai multă ordine în activitatea dv. Nu sînt excluse problemele spinoase la locul de muncă şi în relaţiile cu prietenii.

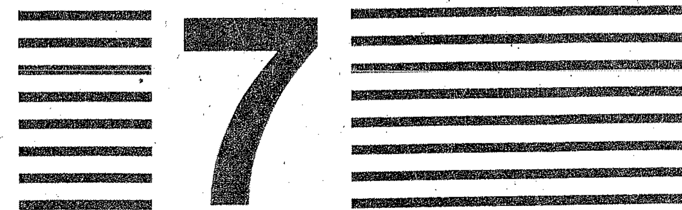
Între 47 şi 53 de puncte. Sînteţi schimbător, acţionînd după circumstanţe: puţin fidel, puţin flexibil, uneori coerent, constant şi punctual, alteori de-a dreptul haotic. Sînteţi destul de împărţit între aceste două atitudini, fiind ceea ce se numeşte un oscilant tipic. Explicaţia rezidă în faptul că, deşi sînteţi atras de constanţă şi fidelitate, nu le consideraţi virtuţi. Revizuiţi-vă sistemul de valori, gîndiţi-vă de două ori înainte de a acţiona şi nu cedaţi primului impuls. Analizaţi atent faptele, evenimentele şi oamenii cu care veniţi în contact; veţi descoperi că sînt destule situaţiile în care constanţa şi fidelitatea sînt calităţi foarte importante.

Între 54 şi 60 de puncte. Sînteţi indecis, pentru că oscilaţi permanent şi rapid între fidelitate şi infidelitate, între constanţă şi inconstanţă. Uneori cedaţi şi deveniţi incoerent, după care însă vă reveniţi şi depuneţi eforturi mari pentru a repara tot ceea ce aţi greşit sau ratat prin inconstanţa dv. Este vorba de lipsa unui autocontrol mai puternic şi de o oarecare imaturitate comportamentală, pentru că fundamental sînteţi un tip fidel, constant. Număraţi pînă la o sută înainte de a abandona planurile, întîlnirile şi angajamentele dv. în favoarea altor acţiuni; analizaţi-vă succesele obţinute prin rigoare şi constanţă. Veţi elimina astfel eforturile reparatorii, neeconomice.

Între 61 şi 67 de puncte. Sînteţi constant şi fidel dv. înşivă. Vă respectaţi programul, dorinţele, promisiunile; vă place să fiţi coerent, chiar dacă o faceţi cu destul efort. Uneori – destul de rar – aveţi însă tendinţa de a ceda primului impuls, deviind de la ceea ce aţi stabilit anterior. Cu o competenţă corespunzătoare veţi avea numeroase reuşite. Aveţi premise pentru a vă forma şi dezvolta un comportament de conducere eficient.

Între 68 şi 90 puncte. Sînteţi foarte fidel şi constant în raport cu timpul şi diferitele situaţii. Vă menţineţi promisiunile, respectaţi înţelegerile cu ceilalţi şi toate acestea fără efort, ba, dimpotrivă, cu uşurinţă şi mare plăcere. Îi dispreţuiţi profund pe cei care nu se ţin de cuvînt şi adesea această seriozitate a dv. este ironizată de ceilalţi. Aveţi aptitudini de conducere, cu condiţia de a accepta faptul că uneori, în mod obiectiv, trebuie să vă restructuraţi planurile, acţiunile, comportamentele, ceea ce nu este dificil pentru dv. Ajutaţi-i pe cei inconstanţi şi indecişi; neîncrederea şi ironiile lor iniţiale vor dispărea cu timpul dacă ştiţi cum să lucraţi cu ei.

Între 91 şi 100 puncte. Constanţa şi fidelitatea dv. faţă de oameni, situaţii şi valori se pot transforma cu uşurinţă în rigiditate şi conservatorism. Sînteţi foarte puţin dispus să vă schimbaţi punctele de vedere, comportamentele, chiar în pofida evidenţei. Meditaţi mai mult la lumea înconjurătoare şi veţi descoperi că o anumită doză de flexibilitate este absolut necesară. **(J.S., F.S.)**



Evaluaţi-vă sentimentele

Analizaţi-vă sentimentele

Priviţi listele de sentimente care urmează. Sînt regrupate după cele patru mari sentimente de bază. Subliniaţi-le pe cele care vi se întîmplă să le încercaţi mai des.

Frică: agitat, angoasat, anxios, confuz, defensiv, devalorizat, dezorientat, emotiv, hărţuit, inhibat, încolţit, încordat, înspăimîntat, modest, nesigur, nervos, panicat, pesimist, pierdut, plin de teamă, privat, slab, şovăitor, temător, timid, timorat, tulburat, umil, viclean, vinovat.

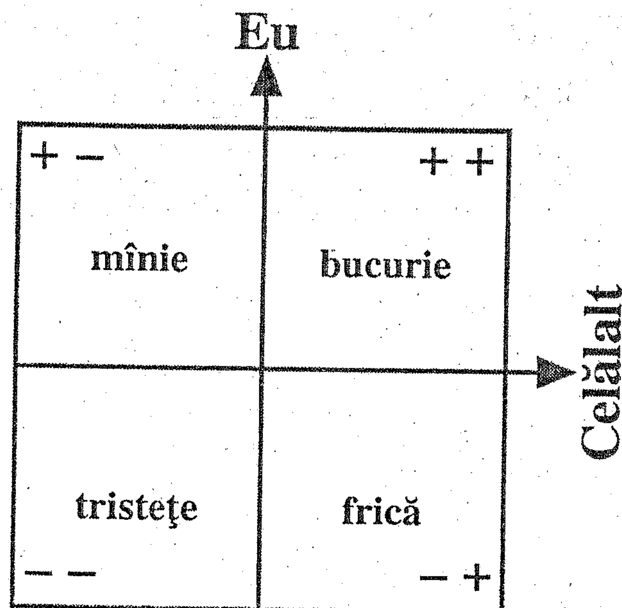
Mînie: agasat, amar, contrariat, critic, detestat, dur, enervat, excitat, frustrat, furios, gelos, invidios, isteric, înfometat, înşelat, meschin, nemulţumit, ostil, posomorît, protestatar, provocator, sub presiune, ranchiunos, revoltat, sălbatic, supărat, suficient, şocat, trădat.

Tristeţe: abătut, ambarasat (pus în încurcătură), apatic, deprimat, descurajat, detaşat, dezgustat, dezolat, disperat, inadecvat, izolat, învins, letargic, mîhnit, nefericit, neglijat, neinteresant, nostalgic, obosit, plictisit, rănit, rău dispus, respins, ruşinos, trist, umilit, urît, vid.

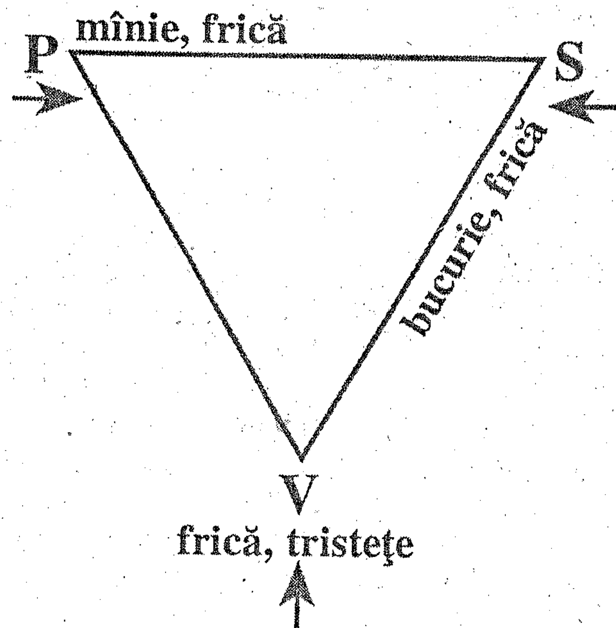
Bucurie: afectuos, agreabil, alegru (vioi), amical, în armonie, bun, în comuniune, călduros, confortabil, deconectat, extaziat, exuberant, fericit, fermecat, în formă, intens, iubit, îndrăgostit, liber, minunat, norocos, optimist, pasionat, plin de speranţă, recunoscător, satisfăcut, în simpatie, tandru, vesel.

1. Acum priviţi ansamblul sentimentelor dv.: Ce sentimente de bază domină? Ce se degajă din ansamblu? Sînt sentimente pe care ezitaţi să vi le recunoaşteţi? Sînt ele mascate de alte sentimente?

2. Cele patru sentimente de bază corespund cu cele patru poziţii de viaţă pe care le înscriem în schema de mai jos. Aşezaţi totalurile dv. în această schemă şi trageţi o nouă informaţie asupra poziţiei dv. de viaţă. Evocaţi situaţii tipice corespunzînd sentimentelor dv. dominante.



3. Corespund sentimentele dv. rolului de victimă (V)? de salvator (S)? de persecutor (P)? **(A.N.)**



Ce fel de parteneră afectivă sînteţi?

Relaţiile afective intersexe au fost şi sînt în continuare intens studiate, avînd în vedere multitudinea factorilor care intervin în statuarea şi funcţionarea acestui tip de relaţii interpersonale. O astfel de categorie de factori rezidă în structura de personalitate, în trăsăturile de comportament interpersonal ale partenerilor: sociabilitate, dominanţă etc.

Vă prezentăm în continuare un test – adresat sexului frumos – care încearcă să diagnosticheze tipul de parteneră afectivă şi să descrie astfel comportamentul erotic al partenerei feminine. Testul este alcătuit dintr-o succesiune de 30 de întrebări, fiecare cu două răspunsuri prestabilite. Dv. alegeţi răspunsul care vi se potriveşte la prima întrebare şi, în funcţie de varianta aleasă, treceţi la întrebarea indicată în paranteză. Nu se răspunde deci la toate întrebările, ci numai la acelea indicate succesiv de variantele de răspuns alese.

Cînd aţi ajuns la indicaţia: "Sînteţi tipul...", citiţi caracterizarea respectivului tip de parteneră din final.

Succes şi... să sperăm că parcurgerea testului vă va prilejui şi momente de reflecţie!

1. Cînd iubesc:
– îmi pierd capul (→ 6)
– nu mă implic total (→ 2)

2. Dragostea este întîlnirea:
– a două persoane care se atrag (→ 7)
– a două persoane care-şi unesc singurătăţile (→ 3)

3. Căsătoria înseamnă:
– împlinirea unui vis minunat (→ 8)
– un viitor liniştit, lipsit de griji (→ 4)

4. Atunci cînd bănuiesc că prietenul meu şi-a găsit o altă prietenă:
– rup relaţiile cu el (→ 9)
– îi cer explicaţii (→ 5)

5. Cel mai bun mijloc pentru a obţine de la prietenul meu ceea ce doresc este:
– să-l seduc cu farmecul meu (→ 10)
– să-i prezint argumente raţionale (→ 11)

6. Calitatea mea cea mai importantă este:
– stilul constant în orice situaţie (→ 11)
– originalitatea, fantezia (→ 7)

7. Dacă la aniversarea mea prietenul meu îmi face un cadou sub aşteptări:
– îmi ascund dezamăgirea (→ 12)
– îmi exprim dezamăgirea (→ 8)

8. Care afirmaţie este mai realistă?
– este mai bine să nu ai încredere în dragostea la prima vedere (→ 13)
– dragostea adevărată este ca o lovitură de trăsnet (→ 9)

9. Dacă observ că de mai mult timp prietenul meu este mai rece afectiv:
– încerc, cu delicateţe, să-l cuceresc din nou (→ 14)
– mă comport faţă de el la fel de rece (→ 10)

10. Imediat după o ceartă îmbrăţişările lui:
- mă revoltă (→ 15)
- mi se par foarte plăcute (→ 16)

11. După părerea mea, mai feminină este:
- o leoaică (→ 16)
- o căprioară (→ 12)

12. Atunci cînd şi eu şi prietenul meu ne-am găsit alţi parteneri:
- voi încerca să-i stîrnesc gelozia (→ 17)
- îl tratez cu indiferenţă (→ 13)

13. Mă caracterizează în mai mare măsură:
- orgoliul (→ 18)
- diplomaţia (→ 14)

14. Pentru mine este mai important ca un bărbat:
- să fie foarte afectuos (→ 19)
- să mă protejeze (→ 15)

15. Aş putea să-mi trădez prietenul:
- din răzbunare (→ 20)
- din cauza singurătăţii → **Sînteţi tipul "A"**

16. Îmbrăcămintea mea de casă trebuie să fie:
- cît mai feminină (→ 21)
- cît mai comodă (→ 17)

17. Dacă mă găsesc în compania altor persoane, mai degrabă banale şi conformiste:
- mă distrez, scandalizîndu-le (→ 22)
- mă adaptez (→ 18)

18. Prietenul meu m-a jignit. Ştiind că-i pot spune lucruri care l-ar putea răni:
- o fac imediat (→ 23)
- mă abţin (→ 19)

19. Dacă ar fi să compar, aş spune că dragostea este:
- ca o eşarfă de mătase (→ 24)
- ca un pulover de mohair (→ 20)

20. O dragoste cu certuri, despărţiri şi împăcări repetate este:
- autentică (→ 25)
- insuportabilă → **Sînteţi tipul "B"**

21. Un bărbat este mai atractiv atunci cînd:
- este afectuos (→ 26)
- mă consideră o persoană interesantă (→ 22)

22. Dacă sînt emoţionată şi vreau să-mi exprim înţelegerea şi solidaritatea cu o persoană:
- o îmbrăţişez (→ 27)
- îi spun cîteva cuvinte din inimă (→ 23)

23. Îmi descarc tensiunea nervoasă:
- mîncînd o ciocolată (→ 28)
- făcînd o plimbare (→ 24)

24. Un prieten care mă părăseşte mă răneşte profund. Vorbind despre el unei prietene, îl descriu ca fiind:
- crud, insensibil (→ 29)
- cu multe defecte (→ 25)

25. O ceartă într-un cuplu:
- poate contribui la întărirea relaţiilor dintre cei doi (→ 30)
- are numai efecte negative → **Sînteţi tipul "C"**

26. Aş ieşi la plimbare cu prietenul unei amice:
- numai din întîmplare (→ 27)
- numai dacă aş fi îndrăgostită de el (→ 22)

27. Idealul meu ar putea fi:
- un leu impunător (→ 28)
- o lebădă (→ 23)

28. Un bărbat care se împrumută pentru a-mi face cadouri costisitoare este:
- irezistibil (→ 29)
- iresponsabil (→ 24)

29. Dacă într-o ceartă provocată de mine prietenul meu mi-ar trage o palmă:
- aş considera că este un adevărat bărbat (→ 30)
- m-aş supăra definitiv pe el (→ 25)

30. Consider că într-o relaţie există dragoste autentică atunci cînd:
- există şi momente de antipatie → **Sînteţi tipul "D"**
- există numai pasiune → **Sînteţi tipul "C"**

Soluţia testului

TIPUL "A" – Dragostea echilibrată. Echilibrul, simţul practic, realismul, capacitatea de dialog şi mediere sînt calităţile dv. proeminente. Iubiţi cu măsură, fără excese şi extravaganţe. Relaţia afectivă cu dv. este plăcută, odihnitoare şi în cadrul cuplului constituiţi pentru partener un constant punct de sprijin şi de referinţă. Nu sînteţi persoana pasiunilor extraordinare. Aceasta pentru că vă este frică să vă implicaţi mai mult afectiv, să nu vă pierdeţi controlul, ceea ce, consideraţi dv., s-ar putea să vă cauzeze în viitor. Se poate spune că iubiţi mai mult cu raţiunea, reacţiile dv. fiind destul de calculate şi de diplomatice. Fiţi puţin mai feminină, mai afectivă.

TIPUL "B" – Dragostea protectoare. Iubiţi constant. Sentimentele dv. curate şi fidele se revarsă cotidian asupra persoanei importante – prieten, soţ – din existenţa dv. Sînteţi foarte feminină, oarecum fragilă, avînd nevoie permanent să vă sprijiniţi de ceva sau cineva. Modul dv. de a vă manifesta afectiv oglindeşte, mai presus de orice, necesitatea de a umple solitudinea şi de a găsi protecţia dorită la un partener care să vă conducă discret; prin dragoste vă asiguraţi protecţia. Dependenţa dv. afectivă nu exclude, în mod sigur, capriciile şi manifestările de orgoliu care vă caracterizează pe scurt timp, ca şi unele explozii comportamentale, în pofida unei agresivităţi bine controlate. Ştiţi însă să redeveniţi persoana feminină descrisă.

TIPUL "C" – Dragostea agresivă. Nu rămîneţi neobservată nici măcar în mulţime: personalitatea dv. puternică se face repede remarcată. În cadrul cuplului sînteţi foarte dominatoare. Ştiţi să utilizaţi foarte bine avantajele „sexului slab". Ceea ce vă caracterizează în viaţa afectivă este căutarea constantă a perfecţiunii: realitatea şi prezentul pot să vă placă, dar nu vă mulţumesc niciodată complet; doriţi mai mult. Nu puteţi suporta rutina afectivă. În cadrul cuplului aveţi mereu nevoie de noi stimuli, de noutate, iar frecventele dv. schimbări de dispoziţie psiho-afectivă demonstrează că este aproape imposibil să fiţi permanent mulţumită de cineva. Indiscutabil, pasiunile dv. sînt ardente, dar acestea vă mistuie şi renasc periodic. În concluzie, atenţie! Într-o relaţie afectivă de durată – cum este şi cea matrimonială – trebuie să vă dezvoltaţi un autocontrol mai puternic şi să vă reglaţi optim nivelul de aspiraţie. Altfel...

TIPUL "D" – Dragostea războinică. Aveţi un caracter puternic, impulsivitate, sînteţi întotdeauna gata să vă implicaţi într-un conflict, deşi sînteţi plină de căldură umană. Pentru a vă manifesta aveţi nevoie aproape întotdeauna de emoţii tari. În

relaţiile afective vă implicaţi puternic, cu manifestări pasionale extreme faţă de partener: iubire şi aversiune, culmi şi abisuri, lumini şi umbre, ceea ce pare a vă diviza afectivitatea în două părţi, antagoniste şi nu foarte clar individualizate. Deşi sînteţi atît de vulcanică, aveţi destule perioade în care deveniţi o romantică adolescentă. Tocmai de aceea exploziile dv. comportamentale nu vă separă întotdeauna de partener, ci dimpotrivă. Atenţie însă! Acest lucru nu poate dura prea mult. Cel mai adesea este dificil pentru un bărbat să se stabilizeze într-o relaţie afectivă pozitivă cu dv. Studiaţi tipul „C" şi căutaţi să vă modificaţi atitudinile în sensul pozitiv descris, prin creşterea gradului de autocontrol, reglarea nivelului de aspiraţii, adoptarea unor strategii interacţionale mai... pacifiste. **(F.S., J.S.)**

Femeie fatală, intelectuală sau ingenuă?

Care femeie nu a încercat, măcar o dată în viaţă, să seducă un bărbat? Şi care femeie nu a simţit, măcar o dată în viaţă, că are într-adevăr ceea ce se numeşte pu-tere de seducţie? Răspunzînd la întrebările de mai jos, veţi afla dacă sînteţi o femeie fatală, o intelectuală, o ingenuă sau o... antiseducătoare.

La fiecare întrebare încercuiţi numai una din cele patru variante de răspuns.

1. Cum preferaţi să dormiţi?
A. Într-o vaporoasă cămaşă de noapte.
B. În bluza LUI de pijama.
C. Într-un tricou.
D. În ţinuta Evei.

2. Cu ce asociaţi cuvîntul "roşu"?
A. Buze.
B. Negru.
C. Cireaşă.
D. Moş Crăciun.

3. Aveţi o întîlnire cu EL pentru prima oară. Ce veţi purta?
A. Taior sexy şi pantofi cu toc înalt.
B. Minijupă şi pantofi fără toc.
C. Fustă despicată şi pantofi cu toc înalt.
D. Pantaloni şi pantofi sport.

4. EL vă invită la restaurant şi vă oferă ceva de băut. Ce comandaţi?
A. Whisky.
B. Şampanie.
C. Suc de fructe.
D. Vin.

5. Dacă v-aţi reîncarna în pasăre, ce aţi prefera să fiţi?
A. Pescăruş.
B. Păun.
C. Vrăbiuţă.
D. Cucuvea.

6. Dacă aţi avea dreptul la un singur produs cosmetic, ce anume aţi alege?
A. Ruj.
B. Fond de ten.
C. Rimel.
D. Cremă hidratantă.

7. Pentru a uita un eşec în dragoste:
A. Vă întîlniţi cu o prietenă.
B. Vă găsiţi un alt partener.

C. Vă dedicaţi muncii dv.
D. Vă îndopaţi cu ciocolată.

8. Să presupunem că aţi avea posibilitatea să realizaţi un serial TV. Eroina dv. se va numi:
A. Manuela.
B. Natalia.
C. Laura.
D. Ana.

9. Preferaţi ca parfumul dv. să fie, înainte de toate:
A. Discret.
B. Cu aromă de fructe.
C. Îmbătător.
D. Tonic.

10. V-ar fi plăcut să cereţi sfatul:
A. Ioanei d'Arc.
B. Cleopatrei.
C. Mariei Curie.
D. Scriitoarei Colette.

11. Este ora 18. Vă despărţiţi de frumosul dv. coleg de birou spunîndu-i:
A. Salut!
B. Bye!
C. La revedere!
D. Bună seara!

12. Cuvîntul „carte" reprezintă pentru dv.:
A. Carte de vizită.
B. Carte de credit.
C. Carte poştală.
D. Carte de joc.

13. Care este proverbul dv. preferat?
A. Ochi pentru ochi, dinte pentru dinte.
B. Noaptea toate pisicile sînt negre.
C. Cînd pisica nu-i acasă, şoarecii joacă pe masă.
D. Nu trezi leul ce doarme.

14. Ce articol aţi fi tentată să citiţi mai întîi?
A. Gata cu ridurile!
B. Femeile capricioase îi fac praf pe bărbaţi.
C. Bărbaţii preistorici erau virili?
D. Oricînd pregătite!

15. V-ar fi plăcut să inventaţi:
A. Tocurile cui.
B. Maşina de scris.
C. Pilota.
D. Păpuşa-manechin.

Iată cum este cotată fiecare întrebare:

1A= ●	2A= ●	3A= +	4A= +	5A= x
1B= ◆	2B= +	3B= ◆	4B= ●	5B= ●
1C= +	2C= x	3C= ●	4C= ◆	5C= ◆
1D= x	2D= ◆	3D= x	4D= x	5D= +
6A= ●	7A= x	8A= ●	9A= +	10A= ◆
6B= +	7B= ●	8B= x	9B= ◆	10B= ●
6C= ◆	7C= +	8C= ◆	9C= ●	10C= +
6D= x	7D= ◆	8D= +	9D= x	10D= x
11A= x	12A= +	13A= +	14A= ●	15A= ●
11B= ◆	12B= ◆	13B= ●	14B= ◆	15B= +
11C= +	12C= x	13C= ◆	14C= +	15C= x
11D= ●	12D= ●	13D= x	14D= x	15D= ◆

Dacă nu obţineţi o majoritate de semne de acelaşi fel şi dacă aţi obţinut două simboluri la egalitate, luaţi-l în considerare pe cel pe care l-aţi ales primul în derularea testului.

Interpretarea rezultatelor

Aţi obţinut o majoritate de l : **sînteţi o femeie fatală**. A seduce reprezintă pentru dv. o necesitate! Acordaţi o mare importanţă aspectului dv. fizic. Sînteţi foarte sexy şi adoraţi să fiţi privită, admirată, dorită. Pentru dv., a atrage privirile bărbaţilor reprezintă un joc. Cînd cîştigaţi, cînd ei se află la picioarele dv., jubilaţi. Dar cînd pierdeţi, sînteţi tare nefericită! Dar oare merită să jucaţi acest joc? Căci trebuie să ştiţi că dincolo de masca de femeie fatală se ascunde o femeie adevărată, o femeie care nu cere decît să fie cunoscută!

Aţi obţinut o majoritate de + : **sînteţi o intelectuală**. Sînteţi o femeie drăguţă, dar nu vă bazaţi puterea dv. de seducţie numai pe aspectul fizic. Sînteţi inteligentă şi aveţi o personalitate foarte puternică. Puterea dv. asupra bărbaţilor se ascunde în cuvinte. Vocea dv. îi face pe ceilalţi să vibreze! Chiar dacă mai privesc cîteodată picioarele vreunei frumoase necunoscute, ei se vor întoarce întotdeauna la dv. pentru a dialoga. Doar ştiţi să o faceţi atît de bine!

Aţi obţinut o majoritate de u : **sînteţi o ingenuă**. Agasantă sau şarmantă, nu le puteţi fi indiferentă. Pentru a seduce, preferaţi să vă prefaceţi naivă, deşi sînteţi extrem de perspicace. Bărbaţii se simt puşi în valoare alături de dv., căci au impresia că sînt puternici, utili, inteligenţi... Păreţi atît de fragilă, atît de neajutorată! Puterea dv. de seducţie este însă de temut. Aviz amatorilor!

Aţi obţinut o majoritate de **x** : **sînteţi o antiseducătoare**. Pentru dv. nu are importanţă părerea celorlalţi; vă simţiţi bine aşa cum sînteţi. Şi totuşi seduceţi, deşi nu vă pierdeţi timpul încercînd să plăceţi cu orice preţ! Înainte de orice, vă căutaţi echilibrul personal. Aveţi o mulţime de prieteni cărora le place spontaneitatea dv. Sînteţi o persoană de încredere, femeia reconfortantă pe umerii căreia bărbaţii doresc să se sprijine... şi alături de care vor să rămînă! **(L.D.)**

Sînteţi o persoană sensibilă?

Sînteţi o persoană sensibilă, uşor impresionabilă? Nu toţi cei care apar ca nişte indivizi robuşti trebuie luaţi întotdeauna ca atare. Se întîmplă şi ca un înveliş dur să ascundă un miez moale - un "suflet" sensibil. Invers, o persoană aparent vulnerabilă poate da dovadă de o tărie de caracter ieşită din comun. Deci dumneavoastră cum sînteţi? Cît de sensibil(ă) sînteţi în realitate veţi afla din testul care urmează.

1. Cum găsiţi atmosfera din desenul de mai jos?
a. veselă; b. agresivă; c. de dezbinare.

2. Cum apreciaţi gluma?
a. neinspirată; b. bună; c. răutăcioasă.

3. De ce vrea să o sperie?
a. ca să se simtă superior; b. dintr-o bucurie răutăcioasă; c. cei ce se iubesc se tachinează.

4. Ce părere aveţi despre reacţie?
a. absolut exagerată; b. absolut normală; c. pripită.

5. Relaţiile dintre cei doi sînt...
a. ...schimbătoare; b. ...copilăroase; c. ...încordate.

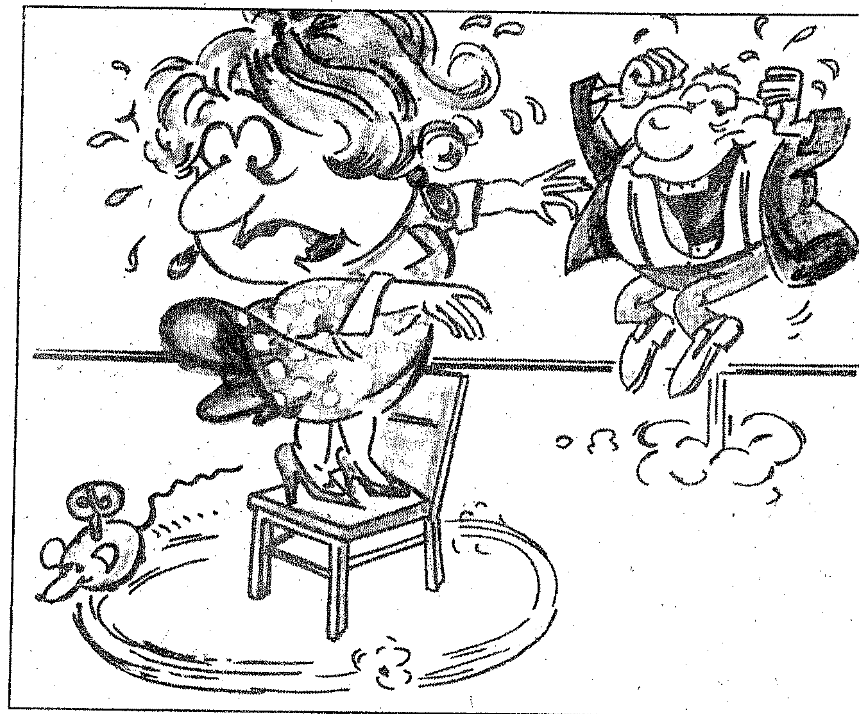
6. Cum vă simţiţi trecînd printr-un restaurant arhiplin?
a. indispus; b. nesigur; c. normal.

7. Vă simţiţi adesea în plus?
a. niciodată; b. deseori; c. uneori.

8. La ce vă gîndiţi în primul rînd cînd auziţi expresia "sîrmă ghimpată"?
a. siguranţă; b. apărare; c. agresiune.

9. Oamenii care spun întotdeauna ce gîndesc sînt...
a. ...jignitori; b. ...uneori imprudenţi; c. ...sinceri.

10. Cum reacţionaţi la o imputare nedreaptă?
a. nu o iau în seamă; b. mă simt jignit; c. clarific situaţia.



Calculaţi cu ajutorul tabelului numărul de puncte realizate

Întrebare	Răspuns		
	a	b	c
1	0	9	5
2	6	0	9
3	9	5	0
4	0	9	4
5	5	1	9
6	9	6	0
7	1	9	4
8	5	0	9
9	9	4	0
10	1	9	5

Interpretarea rezultatelor

3-28 puncte: aveţi o constituţie sufletească robustă. Chiar dacă sînteţi atacat deschis, nu faceţi prea mare caz din aceasta. Pe scurt: tot ceea ce are de-a face cu stresul psihic nu vă afectează, se loveşte de un înveliş impermeabil. În aceasta constă secretul stării de plictiseală care vă caracterizează: nu lăsaţi lucrurile să ajungă la dv., vă ascundeţi personalitatea sub un clopot protector. Cu toate acestea nu sînteţi invulnerabil - există un "ac pentru cojocul fiecăruia".

29-63 puncte: sînteţi un om sensibil, dar aceasta nu înseamnă că orice neplăcere vă afectează în mod deosebit. Aţi învăţat să treceţi peste unele eşecuri şi să vă ascundeţi dezamăgirea. În orice caz, atunci cînd cineva vă supără sau se foloseşte de slăbiciunile dv., vă supăraţi şi sînteţi foarte contrariat, ceea ce nu trebuie să vă neliniştească. Tocmai aceste reacţii arată că nu sînteţi un "superman" şi astfel deveniţi mai tangibil, ceea ce vă face mai simpatic.

64-90 puncte: sînteţi foarte sensibil faţă de evenimentele din jurul dv. Toate manifestările celor ce vă înconjoară le luaţi în serios. Aveţi tendinţa de a căuta în cea mai nesemnificativă observaţie o intenţie ascunsă a partenerului. Se pune însă întrebarea dacă presupunerile dv. sînt corecte. Sensibilitatea vă mai joacă uneori farse: se întîmplă să interpretaţi greşit anumite gesturi. Încercaţi să nu vă mai puneţi atîtea probleme. Viaţa devine mai problematică atunci cînd se ia totul prea în serios. **(H.P.)**

Aveţi stofă de eroină?

Pentru a afla răspunsul la această întrebare, încercuiţi varianta care consideraţi că vi se potriveşte cel mai bine de la întrebările de mai jos:

1. Care dintre următoarele meserii vi se pare cel mai puţin periculoasă?
a. Agent CIA.
b. Vulcanolog.
c. Cascador.

2. Vă aflaţi într-o clădire în flăcări şi vi se aruncă o scară dintr-un elicopter. La ce vă gîndiţi?
a. „Mamă! Adio!..."
b. „Fie ce-o fi! Mă duc!"
c. „Pot să fiu şi eu ca James Bond!"

3. Sînteţi invitată la un bal mascat. Vă deghizaţi în:
a. zînă;
b. şoricel;
c. Maica Tereza.

4. Ce verb reprezintă curajul pentru dv.:
a. a salva;
b. a munci;
c. a vorbi.

5. Vă aflaţi pe plajă şi auziţi strigîndu-se: „Ajutor! Un rechin!". Ce faceţi?
a. Vă aruncaţi în valuri pentru a-l salva pe cel aflat în pericol.
b. Alergaţi după „Salvamar".
c. Începeţi să ţipaţi, ascunzîndu-vă sub prosopul de plajă.

6. La care din următoarele evenimente aţi fi vrut să participaţi?
a. Revoluţia franceză.
b. Inventarea tiparului.
c. Premiera unei piese de Moliére.

7. V-ar plăcea să vă reîncarnaţi în:
a. leoaică;
b. gazelă;
c. fluturaş.

8. În anul 2050, şi femeile vor trebui să participe în cazul izbucnirii unui conflict armat. Ce aţi alege?
a. Să faceţi parte din „Crucea Roşie".
b. Să rămîneţi în spatele frontului, în birouri.
c. Să mergeţi pe front.

9. Ce vă sperie cel mai puţin?
a. Catastrofele naturale.
b. Violenţa oamenilor.
c. Singurătatea.

10. Sînteţi blocată de o avalanşă, împreună cu alţi zece turişti, într-un autocar în munţi. După douăsprezece ore de aşteptare, nu mai aveţi nici apă, nici mîncare. Ce faceţi?
a. Îi îmbărbătaţi pe ceilalţi, spunîndu-le că ajutoarele vor sosi negreşit.
b. Aşteptaţi răbdătoare ca lucrurile să se aranjeze.
c. Plîngeţi de frig şi de frică.

11. Urletele copilului vecinului vă trezesc în toiul nopţii. Ce faceţi?
a. Chemaţi poliţia.
b. Sunaţi la vecini şi cereţi explicaţii.
c. Vă culcaţi, gîndindu-vă că o să se ocupe altcineva de asta.

12. De obicei, ce oferiţi în mod spontan:
a. dragostea dv.;
b. banii;
c. timpul.

13. În care din următoarele filme v-ar plăcea să deţineţi rolul principal?
a. „Pe aripile vîntului" - Scarlett O'Hara.
b. „E.T." de Steven Spielberg.
c. „Marele Albastru" de Luc Besson.

14. Sînteţi într-un magazin. Sub ochii dv., un bărbat omoară o femeie şi fuge. Ce faceţi?
a. Blocaţi uşa, strigînd: „Ucigaşul!".

b. Nu vă mişcaţi, rămînînd fără replică.
c. Puneţi mîna pe un obiect greu, pentru a lovi şi dv. bruta.

15. Pentru cine sau pentru ce v-aţi sacrifica viaţa?
a. Pentru opiniile dv.
b. Pentru familie.
c. Pentru nimeni şi nimic.

Cotarea răspunsurilor

	a	b	c
1.	3	5	1
2.	1	3	5
3.	1	3	5
4.	5	3	1
5.	5	1	3
6.	5	1	3
7.	5	3	1
8.	3	1	5
9.	3	5	1
10.	5	3	1
11.	3	5	1
12.	5	1	3
13.	3	1	5
14.	3	1	5
15.	3	5	1

Adunaţi cifrele încercuite. Suma obţinută reprezintă scorul dv.

Interpretarea rezultatelor

Între 15 şi 34 de puncte: Betty Boop. Sînteţi o antieroină prin excelenţă; nu veţi reuşi să salvaţi nici măcar o muscă de la moarte! Totul vă sperie şi nu aveţi nici un strop de curaj. Nu prea aveţi iniţiative, nu sînteţi în stare să rezolvaţi o situaţie-problemă. Sînteţi hiperfeminină, senzuală şi fragilă, frica dv. protejîndu-vă în situaţiile cele mai traumatizante. Încercaţi să ieşiţi din rezerva dv. din cînd în cînd şi să participaţi la ceea ce se petrece în jur.

Între 35 şi 54 de puncte: Mary Poppins. Bătrîna doamnă ce riscă să fie călcată în timp ce traversează strada, pisoiul ce nu mai poate coborî din copacul în care s-a căţărat, femeia căreia i s-a făcut rău în metrou pot conta pe dv. Nedreptatea din jur, micile sau marile necazuri ale celor ce vă înconjoară, nimic nu vă sperie şi sînteţi întotdeauna gata să săriţi în ajutorul celor ce au nevoie de dv. Înţeleaptă, plină de bun simţ, aveţi sînge rece şi o imaginaţie bogată. Se poate conta pe dv.

Între 55 şi 75 de puncte: Wonder Woman. Nu vă e teamă de nimic şi trăiţi viaţa din plin. Campioană a cazurilor disperate şi cîteodată a celor pierdute, reuşiţi să salvaţi multe persoane datorită curajului şi energiei dv. Obişnuită cu cele mai grele sarcini, vă place să vă autodepăşiţi şi încercaţi întotdeauna să faceţi tot ce vă stă în puteri. Sînteţi însă puţin cam inconştientă şi adesea treceţi prin situaţii cu adevărat periculoase. Fiţi mai realistă şi centraţi-vă mai mult acţiunile asupra propriilor preocupări. **(L.D.)**

Tot cu el v-aţi căsători?

Toate femeile sînt convinse că ştiu ce să răspundă în cazul în care cineva le-ar adresa întrebarea: "Dacă ar fi s-o luaţi de la început, l-aţi alege tot pe actualul soţ?". Luate însă prin surprindere, ele răspund în funcţie de situaţia căsniciei în momentul respectiv. "Bineînţeles", spun unele fără ezitare. "Nu sînt convinsă", dau altele replica după o clipă de gîndire.

Majoritatea soţiilor tinere, în primii ani de căsnicie, caracterizaţi în general prin impresii şi emoţii pozitive, n-au nici o îndoială că şi-au legat viaţa exact de bărbatul care le corespunde cel mai bine. Dar, după trecerea a 7, 14 sau 21 de ani, EL va fi apreciat deja după alte criterii.

Vă propunem, în continuare, un test care - sperăm - vă va ajuta să răspundeţi la întrebarea din titlu. La formularea întrebărilor ce urmează s-a ţinut seama atît de farmecul anilor de la început ai vieţii în doi, cît şi de faptul că o dată cu trecerea timpului aceasta devine obişnuinţă şi nu rareori o convieţuire chinuită.

1. Cum apreciaţi că este căsnicia dv.?
a) idilică
b) normal de fericită
c) cînd veselă, cînd tristă
d) chinuită
e) groaznică

2. Dar soţul?
a) desăvîrşit
b) acceptabil
c) are tendinţa de a domina
d) încrezut
e) un caracter slab
f) un adevărat rebut

3. Ce caracter are soţul dv.?
a) vesel şi optimist
b) asemenea celui al unui copil de şcoală din clasele mari
c) calm, liniştit
d) paşnic
e) supărăcios şi pesimist

4. Cum apreciaţi acum tabieturile soţului pe care cîndva le găseaţi simpatice, atrăgătoare?
a) le găsesc şi acum simpatice
b) puţin enervante
c) insuportabile

5. Cum apreciaţi "calităţile de amant" ale soţului dv.?
a) este perfect
b) exagerat de pretenţios
c) cam indiferent
d) nu e rău

6. În ceea ce priveşte sportul, alte preocupări vizînd timpul liber, preferinţele soţului:
a) sînt identice cu ale dv.
b) se întîmplă să corespundă
c) sînt total diferite

7. Cît timp petreceţi împreună?
a) cît se poate de mult
b) destul de puţin
c) în măsura posibilului, ne evităm

8. Cînd sînteţi împreună:
a) discutaţi cu plăcere
b) nu prea aveţi ce vă spune
c) conversaţi în general puţin
d) discutaţi în contradictoriu

9. Obişnuiţi să rîdeţi împreună?
a) adesea şi din aceleaşi motive
b) adesea, dar unul de celălalt
c) uneori

d) nu există nimic care să vă facă să rîdeţi

10. Vă certaţi:

a) destul de des şi cu furie
b) uneori, dar renunţaţi repede
c) niciodată

Calcularea scorului şi interpretarea rezultatelor

În funcţie de răspunsurile date, acordaţi-vă punctajul astfel:
1. a-1, b-2, c-3, d-5, e-7.
2. a-1; b-2, c-4, d-7, e-4, f-7.
3. a-2, b-5, c-1, d-3, e-5.
4. a-1, b-4, c-7.
5. a-1, b-5, c-7, d-2.
6. a-1, b-4, c-7.
7. a-1, b-4, c-7.
8. a-1, b-5, c-3, d-7.
9. a-1, b-5, c-3, d-7.
10. a-7, b-1, c-3.

Calculaţi suma punctelor obţinute. Adăugaţi la rezultat încă 5 puncte dacă sînteţi căsătorite de mai puţin de 7 ani sau scădeţi tot atîtea în cazul în care vă apropiaţi de nunta de argint.

Dacă aţi obţinut **între 0 şi 22 puncte**: nu aveaţi nevoie de acest test pentru a răspunde, fără a sta pe gînduri, că v-aţi căsători cu acelaşi bărbat. În ochii dumneavoastră EL este perfect sau aproape. Vă recomandăm să sărbătoriţi constatarea petrecînd împreună o seară plăcută.

Un scor situat **între 23-34 puncte** arată că nu vă apreciaţi căsnicia ca fiind sută la sută reuşită, dar aţi învăţat să-i suportaţi şi momentele umbrite. Dacă ar fi să o luaţi de la început, v-aţi căsători totuşi fie cu acelaşi bărbat, fie cu cineva care i-ar semăna foarte mult.

35-36 puncte: după toate probabilităţile, cu mintea de acum, nu pe EL l-aţi alege (cele cu peste 20 de ani de convieţuire n-aţi uitat, sperăm, să scădeţi 5 puncte). Soţul v-a decepţionat în bună măsură şi "ceva nu merge" în căsnicia dumneavoastră. Dar oare ce? Nu uitaţi că reuşita, fericirea conjugală nu depind numai de unul, ci de ambii parteneri. De ce nu vă hotărîţi să discutaţi sincer, să analizaţi temeinic problemele care vă preocupă? **(V.P.)**

Autoevaluarea maturizării socio-afective

Cît de matur sînteţi din punct de vedere afectiv? Vă propunem un chestionar pentru a afla răspunsul.

Răspundeţi la fiecare întrebare cu DA sau NU, după cum vi se potriveşte cel mai bine.

1. Îmi place să fiu "pus la punct" cu îmbrăcămintea şi mă bucur cînd reuşesc să atrag atenţia asupra mea prin îmbrăcăminte şi prin manierele pe care le am?

2. Am sînge rece şi sînt stăpîn pe mine în situaţii neprevăzute şi periculoase?

3. Mă descurajez destul de uşor şi am stări şi momente de depresiune?

4. Sînt înclinat să fiu foarte categoric, iritabil sau chiar dogmatic, cînd susţin o părere împotriva unei opoziţii puternice?

5. Solitudinea îmi este agreabilă, îmi place să fiu singur?

6. Spun adesea lucruri pe care apoi le regret?

7. Relaţiile cu familia mea sînt paşnice şi armonioase?

8. Mă simt adesea rănit de cuvintele şi acţiunile altora?

9. Sînt gata să admit că am greşit cînd îmi dau seama de aceasta?

10. Sînt înclinat să dau vina pe alţii pentru greşelile şi erorile mele?

11. Mă plasez eu însumi primul printre aproape toate rudele mele?

12. Nutresc gîndul că n-am avut noroc în viaţă?

13. Sînt înclinat să trăiesc peste mijloacele mele?

14. Am un accentuat simţ de inferioritate sau o lipsă de încredere în mine pe care încerc s-o ascund?

15. Sînt înclinat să plîng la o piesă de teatru sau la un film emoţionant?

16. Micile supărări mă fac să-mi ies din fire?

17. Sînt înclinat să impresionez cu superioritatea mea pe ceilalţi oameni?

18. Sînt dominator, îmi place să mă afirm faţă de alţii?

19. Aproape totdeauna caut să cîştig simpatia altora?

20. Sînt furios cînd am necazuri sau neplăceri?

21. Simt o antipatie puternică faţă de unele persoane?

22. Devin plin de invidie şi gelozie cînd alţii au succese?

23. Sînt foarte atent faţă de sentimentele altora?

24. Mă înfurii sau mă necăjesc adesea şi am certuri cu oamenii?

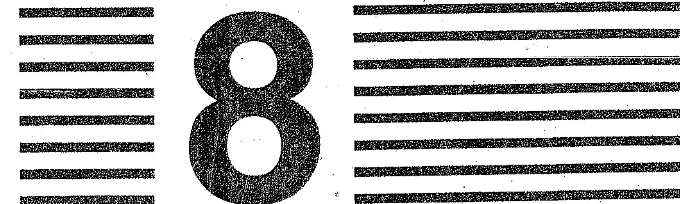
25. Mă gîndesc uneori că viaţa nu are rost?

Evaluare și răspunsuri

Se acordă fiecărei întrebări punctajul conform tabelului următor. Se face suma și se împarte la 25.

Nr. crt.	DA	NU	Punctaj	Gradul de maturizare afectivă
1	26	7	25	maturizare emoțională foarte înaltă, perfectă, deplin maturizat emoțional
2	7	20		
3	11	21	22-25	maturizare emoțională relativ înaltă
4	12	30		
5	40	8		
6	10	20	20-22	maturizare emoțională normală, echilibru emoțional
7	31	9		
8	11	20	18-20	maturizare emoțională mijlocie
9	26	10		
10	7	26	16-18	maturizare emoțională de limită
11	6	25		
12	11	29		
13	13	26	14-16	ușoară nematurizare emoțională
14	7	25		
15	5	30		
16	11	28	12-14	relativă nematurizare emoțională; ființă adolescentină din punct de vedere al maturizării emoționale
17	7	25		
18	12	30		
19	7	24	10-12	ființă copilăroasă din punct de vedere al maturizării emoționale
20	5	20		
21	7	21	10	ființă infantilă din punct de vedere al maturizării emoționale
22	11	21		
23	22	7		
24	10	20		
25	5	20		

(P.M.)



Eu în relație cu ceilalți

Sînteți o persoană sociabilă?

Societate, cunoștințe, prieteni, familie: în ce fel trăiți dv. în aceste medii, atît de diferite, dar atît de indiferente unele cu celelalte? Sînteți devotat aproapelui dv., angajat pe plan social, implicat în viața familială sau sînteți un individualist care nu suportă regulile impuse de coabitarea și contactele cu semenii? Vă place să rămîneți singur(ă) acasă și nu încercați aproape niciodată nevoia de a ieși în lume sau, dimpotrivă, aveți mereu prieteni, cunoștințe în vizită?

Vă prezentăm o serie de șase teste care vă pot oferi un răspuns la aceste întrebări.

Răspundeți sincer și spontan la cele șase grupe de întrebări, încercuind răspunsul care se apropie cel mai mult de modul (felul) dv. de a gîndi și acționa. Verificați numai la sfîrșit (după ce ați răspuns la toate grupele de întrebări) punctajele obținute pentru fiecare test în parte.

I. AVEȚI SIMȚ CIVIC?

1. După părerea dv. majoritatea oamenilor respectă legile numai de teama de a nu fi pedepsiți?
a) Da, de cele mai multe ori. b) Nu.

2. Față prezența altor naționalități (a oamenilor de altă naționalitate decît cea română) s-ar trăi mai bine în orașul dv.?
a) Da. b) Ce prostie!

3. Credeți că persoanele care mint din interes sînt:
a) Numeroase. b) Rare.

4. Atunci cînd vedeți jandarmi sau polițiști ce faceți?
a) Faceți un ocol, nu se știe niciodată!
b) Vă simțiți protejat.

5. Aţi asistat, pînă acum, la un consiliu al primăriei din oraşul dv.?
a) Uneori. b) Niciodată.

6. Aţi dat ajutor la numărarea voturilor la unul din centrele de votare?
a) Da. b) Nu.

7. Ce părere aveţi despre persoanele care încearcă tot felul de manevre pentru a evita serviciul militar?
a) Nu sînt proşti. b) Şi dacă toată lumea ar proceda la fel?

8. Aţi participat la o manifestaţie pentru adunarea unor fonduri pentru o cauză nobilă?
a) Da. b) Nu.

9. Ce gîndiţi despre serviciul civil?
a) Este mai bun decît cel militar.
b) Evident, doi ani înseamnă mult, dar dacă crezi că e bine, de ce să nu îl faci?

10. În toate oraşele civilizate există rugămintea ca ambalajele de plastic sau de aluminiu să fie aruncate la coşurile de gunoi numai după ce au fost golite. Dv. cum procedaţi?
a) Goliţi ambalajele înainte de a le arunca la gunoi. b) Nu aveţi întotdeauna timpul să faceţi acest lucru şi aruncaţi ambalajele împreună cu resturile pe care le conţin.

11. Credeţi că pentru a schimba societatea, trebuie mai înainte de toate:
a) Să-i schimbăm pe cei care conduc.
b) Să începem prin a ne face datoria.

12. În majoritatea locurilor publice este interzis fumatul. Ce părere aveţi?
a) Este un lucru normal.
b) Este o interdicţie inutilă.

13. Atunci cînd cumpăraţi un detergent vă gîndiţi la gradul lui de biodegradare?
a) Cu poluarea actuală, este total inutil.
b) Încerc să o fac.

14. Mergeţi pe stradă şi în jurul dv. nu se află nimeni. Lăsaţi cîinele pe care l-aţi scos la plimbare să-şi facă nevoile pe trotuar?
a) Ce vreţi să-i fac? b) Căutaţi să-l duceţi într-un loc unde nu deranjează.

15. Dacă priviţi la TV (foarte) tîrziu în noapte diminuaţi sonorul?
a) Da. b) Nu.

Calcularea scorului

Acordaţi-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns care corespunde următorului tabel:

1 : b	5 : a	9 : b	13 : b
2 : b	6 : a	10 : a	14 : b
3 : b	7 : b	11 : b	15 : a
4 : b	8 : a	12 : a	

Interpretarea rezultatelor

De la 15 la 10 puncte. Sînteţi dotat cu un mare simţ civic. Pregătirea şi educaţia dv. sînt bazate pe valorile libertăţii şi coabitării paşnice după care acţionaţi în viaţa cotidiană. Avînd obiceiul de a gîndi în interesul celorlalţi, vă miraţi atunci cînd oamenii aruncă hîrtii pe jos, murdăresc pereţii (zidurile), sînt lipsiţi de respect faţă de alţii. Interveniţi adesea pentru apărarea drepturilor comune, dar cu multă politeţe.

De la 9 la 5 puncte. Simţul dv. civic este mediu. Lenea vă împiedică uneori să respectaţi regulile pe care le aprobaţi, dar pe care le găsiţi atît de jenante cînd vă privesc pe dv. Dacă nu vă gîndiţi la binele comun, atunci gîndiţi-vă la faptul că respectarea regulilor este în avantajul dv. Ce s-ar întîmpla dacă toată lumea s-ar purta ca dv.?

De la 4 la 0 puncte. În mod cert, nu sînteţi făcut pentru a trăi în societate, ci într-o cavernă. Este singurul loc unde aţi putea trăi în deplină „libertate", fără aceste reguli fastidioase. Fără îndoială, sînteţi un individualist şi gîndiţi că traiul în comun aduce mai multe neplăceri decît avantaje. Cel mai bine este să nu fim vecini cu dv.

II. SÎNTEŢI TOLERANT CU CEILALŢI?

1. Dacă vi se face o farsă urîtă, cum reacţionaţi?
a) Faceţi haz de necaz. b) Vă supăraţi.

2. După dv., persoanele care sînt foarte amabile o fac din interes?
a) Da. b) Nu.

3. Vă deranjează persoanele care se îmbuibă la petreceri?
a) Nu în mod deosebit.
b) Da, de altfel nu o să le mai invit.

4. Dacă un prieten care v-a fost prezentat în cadrul grupului din care faceţi parte încearcă cu orice preţ să fie „regele" întîlnirii, ce gîndiţi despre el?
a) Ce obraznic! b) Sînteţi mulţumit.

5. O prietenă puţin cam plicticoasă vă roagă mereu să o însoţiţi la medic, la cumpărături. Ce îi veţi răspunde la a nu ştiu cîta rugăminte asemănătoare?
a) Că, uneori, s-ar putea descurca şi singură.
b) Nu sînteţi liber(ă).

6. La o serată între prieteni, o persoană de o anumită vîrstă începe să pledeze pentru frumuseţea timpurilor trecute, scoţînd la iveală o serie de idealuri nostalgice pe care dv. le credeţi demodate. Cum reacţionaţi?
a) Îi spuneţi că părerile sale sînt o ofensă pentru părerile dv. democratice şi pentru Constituţie.
b) Nu ascultaţi şi plecaţi mai repede decît v-aţi propus să staţi.

7. Indirect aflaţi că prietenia dv. pentru un coleg de sex opus provoacă gelozia soţiei (sau soţului). Cum reacţionaţi?
a) Puţin îmi pasă.
b) O asemenea bănuială mă răneşte.

8. Dacă organizaţi un joc de societate cu prietenii dv., ce preferaţi?
a) Să participe toată lumea.
b) Să participe numai cei care cunosc jocul.

9. Ce părere aveţi despre persoanele extravagante?
a) Că se expun ostentativ.
b) Că sînt deosebite de oamenii comuni.

10. Ce părere aveţi despre cineva care şi-a pierdut locul de muncă?
a) În timp, aceasta se poate întîmpla tuturor.
b) Nu-şi făcea probabil datoria.

11. Frecventaţi persoanele care nu au aceleaşi idei, cultură şi stil de viaţă ca şi dv.?
a) Rar. b) Adesea.

12. Consideraţi că sînt „minciuni" propunerile acelora care vor să-i recupereze pe drogaţi?
a) Da. b) Nu.

13. Vi se întîmplă adesea să ridicaţi glasul pentru a vă susţine punctul de vedere?

a) Da. b) Nu.

14. Vă plac noutăţile?
a) Da. b) Nu.

15. Sînteţi de acord că foarte mulţi oameni nu ştiu să-şi facă munca?
a) Da. b) Nu.

Calcularea scorului

Acordaţi-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns care corespunde următorului tabel:

1 : a	5 : b	9 : b	13 : a
2 : b	6 : b	10 : a	14 : a
3 : a	7 : a	11 : b	15 : b
4 : b	8 : a	12 : b	

Interpretarea rezultatelor

De la 15 la 10 puncte. Sînteţi dotat cu o mare flexibilitate mintală şi detestaţi atitudinile rigide. De aceea respectaţi gîndurile şi comportamentele diferite de ale dv., cu condiţia ca ele să nu atenteze la libertatea dv., situaţie în care vă vedeţi nevoit să interveniţi cu tact. Răbdarea dv. este superioară celei medii. Probabil că această deschidere mintală se datorează unei solide culturi sau unor frecvente şederi în străinătate. Din nefericire, cei care nu vă cunosc bine iau adesea această toleranţă ca o slăbiciune, de care caută să profite.

De la 9 la 5 puncte. Sînteţi o persoană tolerantă, capabilă de a înţelege punctele de vedere diferite de ale dv. Vă place să comparaţi ideile dv. cu ale altora. Chiar dacă discuţiile sînt foarte stimulative, încercaţi să nu fiţi prea agresiv. Dar în faţa ignoranţei şi a mitocăniei supleţea dv. se diminuează, situaţie în care nu ezitaţi să spuneţi adevărul celor care vă rănesc sau inoportunează.

De la 4 la 0 puncte. Sînteţi de-a dreptul intransigent, aveţi idei foarte precise, pe care le apăraţi cu vigoare, chiar atunci cînd nu este necesar. Nu vă „simţiţi bine" cînd discutaţi calm cu cineva care nu are aceeaşi părere ca dv., vă ambalaţi uşor pentru lucruri fără importanţă şi începeţi imediat să ţipaţi. Oricare ar fi circumstanţele sau atmosfera, încercaţi, întotdeauna, să vă impuneţi punctele de vedere şi dacă nu reuşiţi plecaţi trîntind uşa. Comportamentul dv. rareori inspiră simpatie.

III. SÎNTEŢI O FIINŢĂ SOCIABILĂ SAU SOLITARĂ?

1. Ce preferaţi să faceţi duminicile?
a) Să merg la stadion.
b) Să privesc meciul la TV.

2. Acasă vă simţiţi mai bine ca oriunde?
a) Da, pentru că pot face ceea ce doresc.
b) Nu în mod necesar: este bine şi în alte locuri.

3. În ascensor, cînd vă aflaţi cu un

necunoscut, în general, priviţi în gol şi nu scoateţi un cuvînt?
a) Da. b) Nu.

4. V-aţi informat dacă portăreasa imobilului dv. sau de la locul dv. de muncă este măritată?
a) Da. b) Nu.

5. Vă întîlniţi des cu membrii familiei dv.?
a) Numai de Crăciun, la căsătorii, botezuri etc.
b) Da.

6. Dacă posibilităţile financiare v-ar permite, v-ar plăcea să aveţi un apartament numai pentru dv.?
a) Da. b) Nu.

7. Vă place să luaţi cina la restaurant?
a) Numai în ocazii deosebite.
b) Da, o fac adesea.

8. Pe care din cele două cărţi o preferaţi?
a) Odiseea.
b) Coliba Unchiului Tom.

9. Aţi putea profesa meseria de comerciant?
a) Da. b) Nu.

10. Dacă aţi avea un video, v-aţi mai duce la cinema?
a) Uneori.
b) Dacă poţi vedea un film la tine acasă, de ce să mai mergi la cinema?

11. Dacă grupul pe care îl frecventaţi hotărăşte să facă ceva care nu vă interesează, ce faceţi dv.?
a) Particip totuşi pentru a rămîne împreună cu ceilalţi.
b) Nu este obligatoriu să fiu mereu împreună cu grupul; în ziua respectivă renunţ la ceilalţi.

12. Dacă cineva vă observă în timp ce lucraţi, cum reacţionaţi?
a) Nu îi acord atenţie. b) Mă enervez.

13. Practicaţi jocuri de societate?
a) Da. b) Nu.

14. Vi se întîmplă adesea să fiţi centrul atenţiei atunci cînd vorbiţi?
a) Da. b) Nu.

15. Prietenii deprimaţi vin să vă vadă pentru:
a) A găsi pe cineva care să îi asculte.
b) Să găsească pe cineva care să-i distreze, să îi bine dispună.

Calcularea scorului

Acordaţi-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns care corespunde următorului tabel:

1 : a	5 : b	9 : a	13 : a
2 : b	6 : b	10 : a	14 : a
3 : b	7 : b	11 : a	15 : b
4 : a	8 : b	12 : a	

Interpretarea rezultatelor

De la 15 la 10 puncte. Sînteţi o fiinţă sociabilă. Vă place compania şi prezenţa altora, vă place să aveţi un public. Plin de umanism şi expansiv, foarte comunicativ şi deschis spre lume, sînteţi un adevărat pol de atracţie pentru cei din jur. Nu sînteţi făcut să trăiţi pe o insulă pustie ca Robinson Crusoe.

De la 9 la 5 puncte. Comportamentul dv. social este extrem de echilibrat. Vă place compania prietenilor, dar din timp în timp preferaţi să rămîneţi singur sau cu

familia dv. Atunci cînd sînteţi cu ceilalţi participanţi la activităţile comune ştiţi să vă distraţi, fără a deveni prea exuberant, nici egocentric. Regulile coabitării nu vă apasă, dar vă păstraţi întotdeauna o anumită independenţă faţă de grup. Avînd un număr restrîns de prieteni cu adevărat sinceri, preferaţi să frecventaţi oameni foarte diferiţi pentru a nu vă limita la un mediu prea încremenit.

De la 4 la 0 puncte. Sînteţi puţin sociabil şi vă place singurătatea. După terminarea lucrului preferaţi să rămîneţi singur cu hobby-urile dv., în mod cert numeroase. Nu sînteţi prea vorbăreţ şi nu vă simţiţi bine cînd trebuie să vorbiţi cu persoane străine. Aveţi un grup de prieteni foarte bine aleşi, cu care vă simţiţi degajat. În familie sînteţi destul de rezervat, dar cei care vă cunosc apreciază această calitate.

IV. VĂ PLACE VIAŢA DE FAMILIE?

1. Dacă vedeţi pe stradă un băiat şi o fată îmbrăţişîndu-se, ce gîndiţi despre ei?
a) Ce drăguţi sînt!
b) Nu ştiu încă ce îi aşteaptă!

2. Vi s-a întîmplat să gîndiţi că familia este uneori un obstacol în calea afirmării dv.?
a) Da. b) Nu.

3. Seara, înainte de culcare, îi îmbrăţişaţi pe toţi membrii familiei dv.?
a) Da. b) Nu.

4. După părerea dv., părinţii sînt persoanele care au cea mai mare importanţă în viaţa copiilor lor?
a) Da. b) Nu.

5. Dacă o femeie este măritată şi mamă, credeţi că îi este greu să se realizeze profesional?
a) Da, dificil.
b) Nu, cu puţin efort.

6. Se spune despre copii că sînt frumuseţea vieţii, dar şi că aduc multe probleme. Credeţi că este adevărată această afirmaţie?
a) Da.
b) Nu, este suficient să nu acorzi prea mare importanţă problemelor, deoarece ele nu sînt niciodată de nerezolvat.

7. Cele mai multe din visurile dv. le împărtăşiţi necunoscuţilor, mai curînd decît membrilor familiei sau prietenilor?
a) Da. b) Nu.

8. Sînteţi de părere că toţi copiii ar trebui să fie înţărcaţi cît mai repede şi încredinţaţi unor institute publice?
a) Sigur că da.
b) Numai în caz de necesitate.

9. Dacă aveţi un proiect la care ţineţi foarte mult sau o veste bună, cui vă adresaţi în primul rînd?
a) Celui mai bun prieten.
b) Persoanei pe care o iubesc.

10. În familia dv. de origine domnea (domneşte) o ambianţă prietenească şi destinsă?
a) Da. b) Nu.

11. Toate personajele celebre nu au avut copii sau familii care să le distragă atenţia. Sînteţi de acord?
a) Da.

b) Nu. Un exemplu: soţii Curie.

12. Dacă vi s-ar propune o muncă foarte interesantă şi bine plătită în străinătate, unde nu aţi putea să mergeţi cu familia, aţi sta departe de familie timp de doi ani?
a) Dacă ocazia este unică, nu ezitaţi deloc; în fond nu este vorba decît de doi ani!
b) Refuzaţi.

13. Beţi apă dintr-un pahar sau folosiţi un prosop deja folosit de alt membru al familiei dv.?
a) Da.
b) Nu, din motive de igienă.

14. În familie vă simţiţi apreciat şi aprobat ca şi în afara ei?
a) Da.
b) Din păcate, nu.

15. Trăiţi de pe o zi pe alta fără să vă gîndiţi la viitor, la pensionare, la a pune bani de o parte?
a) Da.
b) Nu, nu sînt inconştient.

Calcularea scorului

Acordaţi-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns dat de dv. care corespunde următorului tabel:

1 : a	5 : b	9 : b	13 : b
2 : b	6 : b	10 : a	14 : a
3 : a	7 : b	11 : b	15 : b
4 : a	8 : b	12 : b	

Interpretarea rezultatelor

De la 15 la 10 puncte. Dacă sînteţi tînăr şi încă celibatar, nu veţi întîrzia să cunoaşteţi ceea ce reprezintă pentru dv. singura dimensiune existenţială posibilă, viaţa în doi (cu mulţi copii, cît mai curînd posibil). Dacă sînteţi căsătorit, familia dv. vă aduce bucuria şi protecţia de care aveţi nevoie, fără să fiţi strivit de greutatea obligaţiilor. În acelaşi timp, unitatea şi armonia care domnesc în familia dv. vă împiedică să aveţi o anumită deschidere spre lumea exterioară, prieteni şi societate în general.

De la 9 la 5 puncte. Vă simţiţi bine în familie, deoarece aţi ştiut să păstraţi contacte şi legături cu lumea exterioară şi, în consecinţă, nucleul dv. familial este deschis, viu şi niciodată nu vă sufocă. Considerată ca o legătură unică, familia dv. nu este nici un colac de salvare, nici singurul moment de socializare în viaţa dv. Vă iubiţi, vă apreciaţi mult părinţii, fraţii, surorile şi, dacă nu sînteţi căsătorit încă, vă doriţi ca noua dv. familie să fie la fel de unită şi armonioasă ca familia dv. actuală.

De la 4 la 0 puncte. Sînteţi un celibatar convins şi iubiţi prea mult libertatea dv. pentru a putea aprecia viaţa de familie. Într-adevăr, încercaţi întotdeauna să trăiţi singur, chiar dacă aveţi prieteni sau o legătură cu o persoană de alt sex, dar fără să vă căsătoriţi şi să aveţi copii. Circumstanţele nu permit întotdeauna să trăiţi aşa cum vreţi, ceea ce face ca o persoană care realizează acest scor să fie căsătorită, dar să nu mai suporte această condiţie sau să fie profund decepţionată de această experienţă.

V. PRĂPASTIA ÎNTRE GENERAŢII
(PĂRINŢI ŞI COPII)
(Acest test se adresează copiilor, adolescenţilor şi tinerilor)

1. Aveţi de făcut reproşuri părinţilor în privinţa educaţiei primite?
a) Da.
b) Nu. Chiar dacă au făcut greşeli, au fost întotdeauna de bună credinţă.

2. Apreciaţi că este imposibil să fii prieten cu părinţii?
a) Da.
b) Nu.

3. Aţi fost la cinema sau într-un local de noapte (cabaret) împreună cu părinţii?
a) Da.
b) Nu.

4. După părerea dv., calităţile dv. se datorează unei bune educaţii şi mediului în care aţi crescut?
a) În parte.
b) Nu. Dv. singur v-aţi format calităţile.

5. V-ar plăcea să trăiţi aceeaşi aventură ca şi eroul din „Întoarcere în viitor", numai pentru a vedea cum erau părinţii dv. în tinereţea lor?
a) Aceasta nu vă interesează, cunoaşteţi multe momente, care v-au fost des povestite.
b) Da, ar fi fantastic.

6. Vi s-a întîmplat să împrumutaţi o haină, o pălărie, un pulover de la unul din părinţii dv.?
a) Da.
b) Nu.

7. Spuneţi sau aţi spus multe minciuni părinţilor dv. pentru a avea mai multă libertate?
a) Da, este ceea ce au vrut, n-aveau decît să fie mai puţin intransigenţi.
b) Rareori.

8. Aveţi aceleaşi idei politice ca şi familia dv. de origine?
a) Mai mult sau mai puţin.
b) Opuse.

9. Invitaţi prietenii la cină dacă părinţii dv. sînt acasă?
a) Da.
b) Nu.

10. După ce părinţii dv. „s-au retras", profitaţi de acest lucru pentru a face ceea ce în general vă este interzis (sau aţi făcut-o altădată)?
a) Da.
b) Nu.

Calcularea scorului
Acordaţi-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns dat de dv. care corespunde următorului tabel:

1 : b	4 : a	7 : b	9 : a
2 : a	5 : b	8 : a	10 : b
3 : a	6 : a		

Interpretarea rezultatelor
De la 10 la 5 puncte. Relaţiile dv. cu părinţii sînt perfecte. Diferenţa de vîrstă nu vă împiedică să îi apreciaţi şi să împărtăşiţi cu ei multe experienţe şi speranţe. Fiind independent şi autonom, sînteţi profund legat de familia dv. nu

din datorie, ci din plăcere. Scorul obţinut la testul precedent trebuie să fie, de asemenea, ridicat. Meritul revine părinţilor dv., climatului pe care ştiu să-l instaureze în casă, dar în aceeaşi măsură şi disponibilităţilor dv.

De la 4 la 0 puncte. Traversaţi, fără îndoială, o fază esenţială a adolescenţei care comportă ruptura, uneori bruscă şi violentă, cu familia dv. de origine. Dacă sînteţi tînăr, nu aţi depăşit încă această fază. În prezent, nu aveţi raporturi prea bune cu familia dv., dar aceasta face parte din regulile jocului şi conflictului între ge-neraţii. O dată ce v-aţi afirmat independenţa şi autonomia, veţi reuşi să consideraţi aceste raporturi altfel decît acum şi să vă apropiaţi de părinţii dv. Dacă aveţi o anumită vîrstă, decepţiile şi neînţelegerile au devenit mai radicale. Dar, cu un efort de ambele părţi, aceste probleme pot fi depăşite. Este vorba numai de a face primul pas.

VI. PRĂPASTIA ÎNTRE GENERAŢII
(COPII ŞI PĂRINŢI)
(Acest test se adresează părinţilor ai căror copii sînt mari sau adulţi)

1. Sînteţi mîndri de copiii dv.?
a) Da.
b) Destul, cu toate că ei nu v-au împli-nit aşteptările.

2. Apreciaţi că toţi copiii, o dată ce au crescut, mulţumesc părinţilor pentru educaţia severă pe care au primit-o?
a) Da.
b) Nu, nu le-am dat o astfel de educaţie.

3. După dv., există într-o familie lucruri pe care copiii nu trebuie să le cunoască?
a) Da.
b) Nu, nu trebuie să existe secrete.

4. Vă place să invitaţi prieteni ai copiilor dv.?
a) Da, casa este mai veselă.
b) Nu, s-ar face prea multă dezordine.

5. Apreciaţi că părinţii au cîte ceva de învăţat de la copiii lor?
a) Luînd în considerare experienţa şi înţelepciunea adulţilor, este imposibil.
b) Uneori.

6. Găsiţi că azi moravurile sînt într-o stare de decădere?
a) Da.
b) Nu, s-au schimbat numai.

7. Aţi făcut prea multe sacrificii pentru copiii dv. fără să fiţi răsplătiţi pe măsură?
a) Exact.
b) Nu, ei v-au adus şi vă aduc mult, chiar dacă este într-un fel diferit de al dv.

8. I-aţi lăsat pe copiii dv. să-şi aleagă singuri drumul în viaţă?
a) Nu, nu erau destul de maturi.
b) Da.

9. Sînteţi foarte afectuoşi cu copiii dv., deşi ei sînt deja adulţi? (Îi mai dezmierdaţi la fel ca atunci cînd erau mici?)
a) Nu, nu le plac dezmierdările, ceea ce nu vă împiedică să-i iubiţi.
b) Da, uneori.

10. Credeţi că tinerii de azi pot să-şi construiască un viitor mai bun?
a) Da.
b) Este foarte greu.

Calcularea scorului

Acordaţi-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns dat de dv. care corespunde următorului tabel:

1 : a	4 : a	7 : b	9 : b
2 : b	5 : b	8 : b	10 : a
3 : b	6 : b		

Interpretarea rezultatelor

De la 10 la 5 puncte. Aţi reuşit să obţineţi ceea ce toţi părinţii îşi doresc: raporturi bune cu copiii lor, legături afective intense şi spontane, libere de orice autoritate sau rigiditate. Fiind conştienţi că reprezentaţi puncte de referinţă indispensabile pentru dv., vă daţi seama, în acelaşi timp, că ei trebuie singuri să-şi facă un drum în viaţă. Veţi culege roadele unei astfel de educaţii cînd copiii dv. vor fi adulţi (sau sînteţi în curs de a profita de asemenea relaţii). Dacă copiii dv. au obţinut acelaşi scor la testul care îi priveşte, succesul dv. este confirmat.

De la 4 la 0 puncte. Nu aveţi raporturi bune cu copiii dv. fiindcă înainte de toate sînteţi preocupaţi de a fi respectaţi, de a vă impune autoritatea şi punctele dv. de vedere. Dacă copiii dv. sînt încă tineri, vă gîndiţi, probabil, că tensiunile dintre dv. se datorează atitudinii lor, liberalizării moravurilor şi vă aşteptaţi la o schimbare cînd ei vor fi adulţi. Dar o neînţelegere profundă se şterge foarte greu; cel mult ea se va estompa o dată cu trecerea anilor, însă nu veţi ajunge niciodată să creaţi climatul de înţelegere şi afecţiune pe care îl vedeţi în alte familii. **(M.R.)**

Îi cunoaşteţi pe cei de lîngă dumneavoastră?

Pentru a reuşi în viaţă, în muncă, prietenie şi dragoste, este necesar să intri în relaţie cu alţi oameni. Indiferent cît ar dura relaţia, o zi sau o viaţă, reuşita ei solicită o armonizare a celor două personalităţi; or, aceasta necesită cunoaşterea personalităţii celuilalt.

Cel ce-i cunoaşte pe semenii cu care interacţionează are un evident avantaj faţă de cel care nu îi cunoaşte: ultimul pare un sărman navigator fără busolă într-o noapte fără stele: ori subestimează, ori supraestimează eronat personalitatea celorlalţi, face mereu greşeli, ia hotărîri în contratimp sau în contrasens.

În procesul de cunoaştere a celuilalt avem la îndemînă două "arme": **intuiţia**, în sensul ei de descoperire bruscă a trăsăturilor de personalitate ale celuilalt, fără a ne da seama cum am reuşit; **cunoaşterea ştiinţifică** a fizionomiei, morfologiei, structurii corporale, scrisului, personalităţii şi manifestărilor sale comportamentale.

În cele ce urmează vă propunem un test. Acesta vă va permite să estimaţi care este în ceea ce vă priveşte eficienţa celor două modalităţi de cunoaştere a semenilor. Menţionăm că nu numai precizia răspunsului, dar şi viteza este un

indiciu foarte important pentru modul în care reuşiţi să-i cunoaşteţi pe ceilalţi în viaţa de zi cu zi. La cele mai multe întrebări se va încercui litera corespunzătoare răspunsului pe care l-aţi ales. La restul întrebărilor se va preciza modul de scriere a răspunsului.

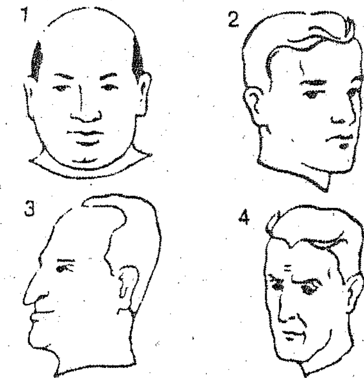
1) De cele mai multe ori, cînd două persoane se întîlnesc, îşi strîng mîna. Dar sînt tot atîtea strîngeri de mîini cîţi indivizi sînt. Iată cîteva tipuri:
1. simplă, rapidă, cu o privire care "se înfige" în ochii dv
2. învăluitoare, de durată, scuturîndu-vă mîna în mai multe reprize
3. moale şi fugitivă, cu o privire lăturalnică
4. aparent normală, dar cu o palmă jilavă.

Iată acum patru atitudini şi temperamente:
a - emotivitate, nervozitate
b - atitudine comercială
c - atitudine dinamică
d - atitudine de refuz.

Precizaţi care atitudine corespunde fiecărui tip de strîngere de mînă (scrieţi litera corespunzătoare în dreptul cifrei).

2) În lucrarea "Psihopatologia vieţii cotidiene", Sigmund Freud se referă la o personalitate politică marcantă care, deschizînd o şedinţă importantă a Camerei Deputaţilor, a zis: "Declar şedinţa închisă", în loc de: "Declar şedinţa deschisă". Care este interpretarea cea mai plauzibilă a acestui act ratat?
a - simplă eroare datorată oboselii sau emoţiei
b - nu aştepta nimic bun de la acea şedinţă care ar fi vrut să se termine înainte de a începe.

3) Desenele alăturate reprezintă patru expresii ale feţei foarte diferite una de alta.



Vă sugerăm patru interpretări posibile ale caracterului pornind de la aceste figuri:
a - dinamic, dar impulsiv
b - meditativ şi puţin inhibat
c - reflexiv şi totuşi eficient
d - sociabil, dar fără profunzime de gîndire.

Arătaţi pentru fiecare figură ce interpretare i se potriveşte cel mai bine (scrieţi litera corespunzătoare în dreptul cifrei).

4) Cercetările psihologice asupra şoferilor au relevat că o persoană care a avut un accident se expune statistic mai mult riscului de a avea un mare accident decît o alta care nu a făcut niciodată un accident. Încercuiţi litera corespunzătoare părerii dv.
a - da, cercetările specializate demonstrează că există un comportament caracteristic, predispus la accidente de circulaţie
b - nu, toate accidentele sînt datorate hazardului şi ele se pot întîmpla, în aceeaşi măsură, oricui.

5) Observaţi tînăra femeie bine îmbrăcată care merge în faţa dv. pe stradă: are grijă să nu coboare sau să urce pe trotuar cu piciorul stîng. De ce credeţi că procedează aşa? Încercuiţi litera corespunzătoare celei mai verosimile interpretări:
a - simplă atitudine de joacă, un pic puerilă
b - gest inutil, care ascunde o anxietate reală şi o teamă pasageră.

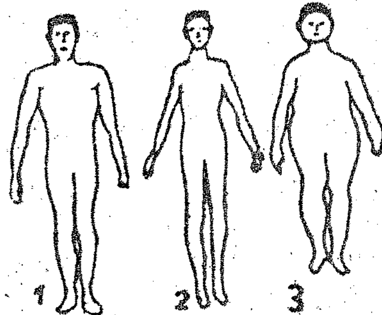
6) Una dintre cele mai cunoscute clasificări a personalităţii este cea a lui C. G. Jung în introvertă (centrată pe sine) şi extrovertă (orientată spre exterior). Iată zece trăsături de caracter, cîte cinci pentru fiecare tip. Alegeţi-le pe cele aparţinînd tipului introvert (notat cu a) şi tipului extrovert (notat cu b), încercuind una sau alta dintre litere.
1. Uşor tulburat de un eveniment
a b
2. Sensibil la zgomot
a b
3. Preferă să acţioneze decît să vorbească
a b
4. Tolerant faţă de ceilalţi
a b
5. Indiferent dacă lucrurile merg rău
a b
6. Acceptă greu ordinea şi disciplina
a b
7. Preferă să schimbe lumea decît să i se adapteze
a b
8. Are numeroşi prieteni
a b
9. Atunci cînd vorbeşte, nu "mănîncă" cuvintele
a b
10. Preferă distracţiile atletice
a b

7) Un psiholog afirma că nimeni nu poartă barbă fără un motiv special şi că, în general, aceasta ar arăta o adaptare dificilă la viaţa în societate. Ce părere aveţi despre această afirmaţie?
a - verosimilă
b - puţin verosimilă.

8) Ne putem face o primă părere despre inteligenţa unui om bazîndu-ne numai pe calitatea privirii sale sau pe mărimea frunţii sale?
a - da, în general
b - acestea nu au nici o legătură cu inteligenţa.

9) Cunoaşterea zodiei unei persoane furnizează indicaţii valabile asupra caracterului său?
a - da
b - nu.

10) Psihologul american Sheldon consideră că există un raport între structura corporală şi caracter. Iată trei desene care redau schematic fizicul a trei persoane diferite:



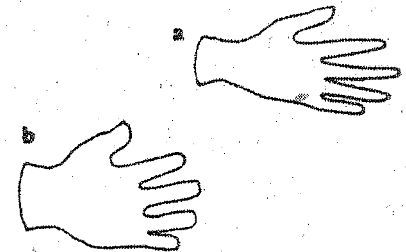
1. musculos, maxilare pătrate, abdomen plat, umeri largi, piept bombat
2. zvelt, mai degrabă înalt, mîini subţiri, tentă albicioasă a pielii, piept scobit
3. mai degrabă gras, cu burtă, picioarele scurte, ten proaspăt.

Iată şi trei scurte descrieri caracteriale:
a - amator de confort fizic; amabil fără discriminare; somn bun, în general
b - amator de aventură; are nevoie de exerciţiu, curaj fizic, maniere directe, mergînd pînă la plăcerea de a face gălăgie
c - gust marcant pentru intimitate; sentimental în secret; adesea anxios şi cu insomnii; mare tensiune mintală, concentrare.
Precizaţi care descriere caracterială corespunde fiecărui tip de structură corporală, scriind litera corespunzătoare în dreptul cifrei.

11) După unele cercetări psihologice, există anumite trăsături de caracter dominante la fiecare persoană care desfăşoară cu succes o anumită profesie. Aveţi cinci profesii:
1. ziarist
2. sportiv
3. actor
4. savant
5. artist
Iată acum cinci cuvinte-cheie:
a - acţiune
b - adaptare
c - contemplare
d - perseverenţă
e - dorinţă de manifestare
Asociaţi celor cinci profesii cîte un cuvînt-cheie, scriind litera corespunzătoare în dreptul cifrei.

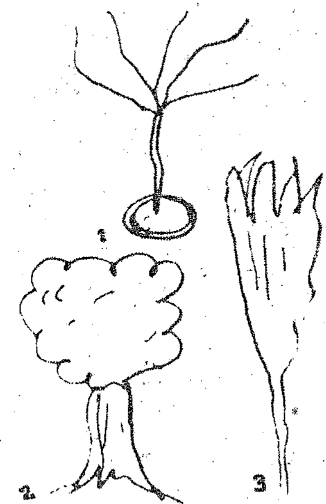
12) Sînteţi capabili ca la prima privire să spuneţi dacă părul unei femei este vopsit sau dacă poartă perucă?
a - da
b - nu.

13) Se spune că mîna este prelungirea gîndirii umane. Fără a intra în detalii, forma generală a mîinii este un indiciu pentru a ne face o idee despre aproapele nostru. Iată două tipuri diferite de mîini:



Care dintre cele două mîini aparţine, după părerea dv., omului mai îndemînatic şi mai priceput la meşterit?
a - mîna lungă, "aristocratică", avînd degete prelungi
b - mîna scurtă, pătrată, bondoacă.

14) Psihologul Charles Koch a propus un test destul de simplu, denumit "testul arborelui", care ne permite, după părerea lui, să distingem între cîteva tendinţe fundamentale. Trei persoane au primit indicaţia: "Desenaţi un copac, cu excepţia bradului". S-au obţinut trei desene diferite:



Iată acum trei caracterizări foarte libere ale unei persoane:
a - veselă, optimistă, cu picioarele "bine înfipte în pămînt", mai interesată de concret decît de speculaţii metafizice
b - complexată, sărăcită de inhibiţii
c - ambiţioasă în plan intelectual, dar cu dese nerealizări; nu are îndemînare şi simţul concretului.
Asociaţi fiecare caracterizare cu unul dintre desene, scriind litera în dreptul cifrei.

15) Comportamentul la volan:
a - ne dă indicaţii preţioase asupra comportamentului general în viaţă, de genul "conduce aşa cum trăieşte"?
b - nu poate să ne indice modul general de a fi: omul ce pare liniştit poate deveni altul la volan.

16) Aveţi mai jos zece atitudini ale unei persoane din faţa dv. Cinci dintre ele indică, în general, timiditatea sau emoţia (a), iar alte cinci ne arată că interlocutorul, deşi aparent amabil, a devenit nerăbdător, impacientat (b). Trebuie să determinaţi, încercuind litera corespunzătoare, cinci manifestări comportamentale timide şi cinci neră-bdătoare:
1. Bate uşor masa cu degetele.
a b
2. Se tot ridică şi se aşază.
a b
3. Înghite saliva cu dificultate.
a b
4. Îşi pune mîinile pe genunchi şi nu pe masă.
a b
5. Fumează cu ţigaretul.
a b
6. Tonul vocii este în uşoară creştere.
a b
7. Emite uşoare, dar perceptibile zgomote.
a b
8. În mod obişnuit, îşi agită mult mîinile.
a b
9. Manifestă roşeaţă sau paloare trecătoare.
a b
10. Nu priveşte în faţă, ci în jos.
a b

17) Vă daţi seama într-o conversaţie cînd interlocutorul ascunde adevărul?
a - în general, da
b - foarte rar.

18) Aveţi două fragmente de scrisori: primul aparţinînd unui celebru scriitor francez (1), iar al doilea unei persoane de sex feminin obişnuite (2). Asociaţi scrisul cu autorul (punînd cifra 1 sau 2 în dreptul literei corespunzătoare de la fiecare fragment de scrisoare).

ⓐ Dieu, c'est une tour de
[illegible] une silhouette [illegible]
voint le voir [illegible], c
[illegible], c'est lui. jamais

ⓑ Madame
[illegible]

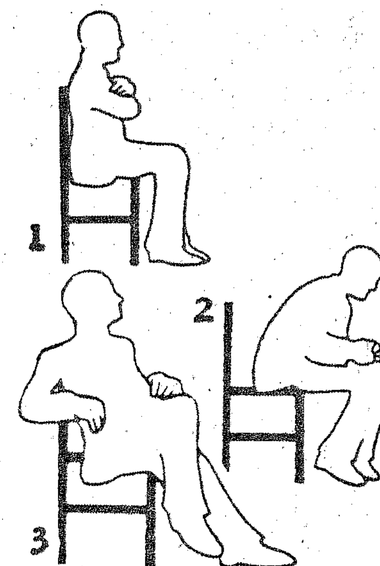
19) Se poate, după dv., atribui un caracter diferit indivizilor, bazîndu-ne pe culoarea ochilor?
a - da
b - nu.

20) Se spune că oamenii cu chelie sînt mult mai virili decît ceilalţi. Ce părere aveţi?
a - da, sînt de acord
b - nu, nu există din acest punct de vedere diferenţe între cei cu şi fără chelie.

21) Se asociază, uneori, faţa omului cu figura unui animal (figură leonină, cabalină etc.). Credeţi că există vreo asemănare între caracterul persoanei şi comportamentul animalului cu care este asociat?
a - da
b - nu.

22) Credeţi, fără falsă modestie şi fără complezenţă, că faceţi aprecieri corecte asupra oamenilor din jur?
a - nu cred că am un simţ psihologic prea dezvoltat
b - faptele demonstrează că mă înşel arareori.

23) Iată imaginile a trei persoane aşezate pe scaun, aşteptînd să fie primite în audienţă pentru o problemă importantă.
Rapid şi fără să reflectaţi prea mult, scrieţi în dreptul fiecărei cifre litera corespunzătoare atitudinii persoanei din imagine:



a - nu se simte în largul său
b - nu este sigur de el
c - este relaxat.

24) Avînd în vedere modul în care se bate la şi se deschide uşa unui birou, puteţi să vă faceţi o primă impresie despre persoana care intră?
a - da, deseori
b - nu fac asemenea observaţii.

25) În romanele lui Charles Dickens, personajele simpatice sînt întotdeauna corpolente, iar cele uscăţive antipatice. Vi se pare corectă această corelaţie?
a - da
b - nu.

Calcularea scorului
Încercuiţi fiecare răspuns bun pe care l-aţi dat.
1) 1 - c; 2 - b; 3 - d; 4 - a
2) b

3) 1 - d; 2 - c; 3 - a; 4 - b
4) a
5) b
6) 1 - a; 2 - a; 3 - b; 4 - b; 5 - b; 6 - a; 7 - a; 8 - b; 9 - a; 10 - b
7) a
8) a
9) b
10) 1 - b; 2 - a; 3 - c
11) 1 - b; 2 - a; 3 - c; 4 - d; 5 - e
12) a
13) b
14) 1 - b; 2 - a; 3 - c
15) a
16) 1 - b; 2 - b; 3 - a; 4 - a; 5 - b; 6 - b; 7 - a; 8 - b; 9 - a; 10 - a
17) a
18) a - 1; b - 2
19) b
20) b
21) b
22) b
23) a - 2; b - 1; c - 3
24) a
25) a

Număraţi răspunsurile corecte. Total răspunsuri bune ....

Interpretarea rezultatelor

Au fost în total 60 de întrebări. Avînd în vedere numărul de răspunsuri bune pe care le-aţi dat, se poate face un mic bilanţ. Desigur, el nu trebuie înţeles în mod rigid, ci doar orientativ. Ţineţi seama de bilanţ şi de viteza cu care aţi răspuns la întrebări.

În cazul în care aţi totalizat **între 45 şi 60 de răspunsuri bune**, aveţi un simţ psihologic foarte bun, de care desigur aţi beneficiat în relaţiile cu ceilalţi. Aceasta nu trebuie însă să vă facă să uitaţi că natura umană este relativă, că este un domeniu în care excepţia confirmă regula. Nu vă absolutizaţi eficacitatea intuiţiei dv.; oricînd sînt posibile erori; este necesar ca întotdeauna intuiţia să fie susţinută de observaţie sistematică (atunci cînd este cazul) pentru a corecta unele posibile erori iniţiale. În cunoaşterea celorlalţi nu folosiţi sentinţe, ci păreri întemeiate, bazate pe fapte.

Dacă aţi totalizat **între 25 şi 45 de răspunsuri bune**, aveţi ezitări în cunoaşterea celorlalţi; deşi aveţi un număr de intuiţii bune, faceţi şi greşeli de apreciere. Analizaţi de ce aţi greşit la unele întrebări pentru a vedea limitele intuiţiei dv. psihologice. Fiţi prudent în aprecierile pe care le faceţi asupra altor persoane.

Dacă aveţi **sub 25 de răspunsuri bune**, intuiţia nu vă este suficientă în cunoaşterea celuilalt. Ar fi bine să studiaţi şi să învăţaţi ceva din acest test şi, de asemenea, să citiţi literatură psihologică în scopul unei bune cunoaşteri a celorlalţi şi a propriei persoane. **(P.P.)**

Complementaritatea în relaţiile interpersonale

Polii de acelaşi semn se resping, cei de semn contrar se atrag. Principiul este valabil nu numai în ceea ce priveşte magnetismul, ci şi caracterul oamenilor. Este valabil şi pentru dv.? Veţi afla răspunzînd cu maximă sinceritate la următorul test. Încercuiţi răspunsul care consideraţi că vi se potriveşte cel mai mult.

1. Cum luaţi hotărîrile?
a) Rapid, indiferent dacă sînt sau nu juste
b) Le gîndiţi temeinic
c) Amînaţi luarea hotărîrii
d) Cu reţinere şi neîncredere

2. În general, vă faceţi multe probleme?
a) Numai în legătură cu lucrurile importante
b) Nu prea
c) Deloc
d) În permanenţă

3. Cînd vă contraziceţi cu cineva
a) Sînteţi convins(ă) că dreptatea este de partea dv.
b) Credeţi că aveţi dreptate
c) Nu vă preocupă de partea cui este dreptatea
d) Renunţaţi la părerea proprie numai pentru a restabili buna înţelegere

4. Cum vă comportaţi în relaţiile cu ceilalţi?
a) Doriţi să impresionaţi
b) Nu vreţi să aduceţi jigniri sentimentelor altora
c) Doriţi să prezentaţi într-o lumină şi mai bună o întîmplare favorabilă
d) Faceţi acest lucru fără nervi sau teamă

5. Ce consideraţi a fi cel mai important în viaţă?
a) Puterea
b) Fericirea
c) Banii
d) Nesiguranţa
e) Dragostea
f) Liniştea sufletească

6. Cu cine aţi convieţui cu plăcere pe o insulă pustie?
a) Cu cineva care face ceea ce doriţi dv.
b) Cu cineva care a frecventat un curs de prim-ajutor
c) Cu cineva care nu se simte atras de reprezentanţii sexului opus
d) Cu un bun organizator

7. Cînd aveţi întîlnire
a) De regulă întîrziaţi
b) Vă străduiţi să ajungeţi la timp
c) Să întîmplă să uitaţi de ea
d) Uneori vă duceţi la locul de întîlnire mult mai devreme de ora fixată

8. În ce fel aţi prefera să petreceţi seara zilei de azi?
a) Cîştigînd un ban în plus
b) Cu prietenii
c) Cu persoana iubită
d) Urmărind programul TV

9. Credeţi în dragostea la prima vedere?
a) Nu, este imposibil
b) Da, dar în astfel de cazuri este vorba doar de o atracţie fizică
c) Da, din toată inima
d) Vă îndoiţi că există în general dragoste

10. Ce părere aveţi despre cei ce îşi scriu scrisori de dragoste?
a) Sînt nebuni
b) Au prea mult timp liber
c) Sînt exagerat de romantici
d) N-au nici un fel de griji

11. Presupunem că aţi cîştiga un premiu. Dacă ar fi să alegeţi, pentru ce aţi opta?
a) Haină de blană
b) Ceas de aur
c) O cantitate de condimente suficientă pentru o perioadă de un an
d) O călătorie de două săptămîni la Monte Carlo
e) O excursie de lux în insulele greceşti
f) Orice, numai scump să fie

12. Cum vă comportaţi atunci cînd treburile vă merg prost?
a) Învinuiţi pe alţii de aceasta
b) Consideraţi că sînteţi singurul(a) vinovat(ă)
c) "Rezolvaţi" totul cu o ridicare din umeri
d) Treceţi totul pe seama ghinionului care vă urmăreşte în general

13. Pe o stradă pustie vedeţi un bărbat şi o femeie gata, gata să se ia la bătaie. Cum procedaţi?
a) Chemaţi poliţia
b) Nu vă amestecaţi
c) Interveniţi
d) Vă îndepărtaţi în grabă

Calcularea scorului şi interpretarea rezultatelor

Acordaţi-vă următorul punctaj în funcţie de varianta pentru care aţi optat:
1. a) 12, b) 5, c) 9, d) 2; 2. a) 5, b) 12, c) 9, d) 2; 3. a) 12, b) 5, c) 9, d) 2; 4. a) 12, b) 5, c) 9, d) 2; 5. a) 12, b) 4, c) 6, d) 10, e) 8, f) 2; 6. a) 12, b) 6, c) 10, d) 2; 7. a) 12, b) 6, c) 9, d) 2; 8. a) 12, b) 5, c) 9, d) 2; 9. a) 6, b) 12, c) 8, d) 2; 10. a) 12, b) 6, c) 8, d) 2; 11. a) 12, b)12, c) 5, d) 10, e) 8, f) 2; 12. a) 12, b) 6, c) 10, d) 2; 13. a) 12, b) 6, c) 10, d) 2.

Dacă aţi obţinut **32 de puncte sau chiar mai puţine:** opusul dv. ar trebui să fie o persoană dinamică, hotărîtă, care are o încredere în sine nemărginită, este deosebit de energică, îşi trăieşte din plin viaţa. Alături de aceasta singur(ă) nu vă recunoaşteţi.

Între 33 şi 53 puncte: Opusul dv. priveşte viaţa ca pe o glumă, trăieşte în general pentru sine. Un astfel de partener ar aduce un suflu nou în viaţa dv.

Între 54 şi 74 puncte: Căutaţi-vă perechea printre persoanele romantice, visătoare şi care doresc mai tot timpul "să ajungă la stele".

Între 75 şi 95 puncte: Sînteţi o excepţie de la regulă. Pur şi simplu nu aveţi un "vizavi". Personalitatea dv. se află plasată la distanţă egală între optimism, pesimism, realism şi romantism.

Între 96 şi 116 puncte: Contrariul dv. este o personalitate puternică, om de încredere, care stă cu ambele picioare pe pămînt. Mai ales pentru această din urmă trăsătură poate fi considerat ca partener ideal pentru dv.

Între 117 şi 137 puncte: Opusul dv. nu se lasă influenţat(ă) de evenimentele de moment; este o persoană serioasă, de încredere. Va frînge caracterul dv. încăpăţînat.

138 puncte şi peste: Opusul dv. este modest, ruşinos, poate fi rănit cu uşurinţă. **(V.P.)**

Sînteţi o persoană controlată?

Situaţiile cu care ne confruntăm sînt adesea şocante, derutante, tulburătore. Vă puteţi stăpîni uşor nervii în astfel de contexte? Echilibrul afectiv este o calitate importantă a oricărei persoane, expresia unei excepţionale trăsături de caracter.

Instrucţiuni

Marcaţi răspunsul pe care l-aţi ales pentru fiecare din întrebările de mai jos (alegeţi numai un singur răspuns la o întrebare)

1. În timpul unei întruniri între prieteni se întîmplă să conversaţi cu o persoană care are idei opuse faţă de dv. Ce îi veţi spune?
a. Nu se poate discuta cu dv., n-ar servi la nimic...
b. Eu nu sînt de acord, după mine...
c. Vă respect ideile, dar...

2. Vă găsiţi într-un autobuz şi o persoană mai corpolentă vă calcă pe picior. Cum veţi riposta?
a. Îi veţi spune: "Fiţi mai atent, ce naiba!".
b. Nu veţi comenta în nici un fel.
c. Îi veţi spune: "Vă rog să mă scuzaţi, dar...".

3. Sînteţi cufundat în munca dv., în lectura unei cărţi pasionante sau într-o conversaţie agreabilă. Deodată un grup de copii încing un joc îndrăcit chiar sub fereastra dv. Care vă va fi reacţia?
a. Vă rog, copii, mergeţi şi jucaţi-vă în altă parte.
b. Dacă veţi continua aşa, o să ies la voi să vă ard o mamă de bătaie.
c. Nu puteţi ţipa mai încet?

Cotarea

1. a) zero puncte; b) 10 puncte; c) 5 puncte
2. a) zero puncte; b) 10 puncte; c) 5 puncte
3. a) 10 puncte; b) zero puncte; c) 5 puncte

Interpretarea rezultatelor

- **25 - 30 puncte:** vă stăpîniţi foarte bine nervii
- **10 - 24 puncte:** autocontrolul dv. nu este perfect; vă lăsaţi uneori pradă nervilor
- **sub 10 puncte:** cedaţi uşor la mînie, ar fi bine să vă menajaţi sistemul nervos. **(H.P.)**

Acceptarea celorlalţi

Împacă-te cu tine însuţi şi vei trăi în pace cu toată lumea! Avem nevoie de această înţelepciune. Nimeni nu poate trăi absolut izolat de restul lumii. Trebuie să învăţăm să găsim la ceilalţi ceea ce au bun, înălţător, valoros. De aici să pornim în relaţiile interumane. Psihologul american Carl Rogers, autorul unor lucrări de referinţă, precum "Clinical Treatment of Problem Child" (1940), "Freedom to Learn" (1969) etc., şi creatorul teoriei şi practicii psihoterapiei nondirective, centrată pe problematica actuală a pacientului (1951), consideră că înţelegerea omului presupune cunoaşterea dificultăţilor de acceptare a propriului "eu". Pe de altă parte, "acceptarea riscului" este în relaţie directă cu acceptarea celorlalţi.

Bazîndu-se pe aceste considerente teoretice fenomenologice, existenţialiste şi psihanalitice, dr. William F. Fey a elaborat, în 1955, "Scala acceptării celorlalţi", pe care o prezentăm într-o formă adaptată, după "The Mind Test", de Rita Aero şi Elliot Weiner (1981).

Scala acceptării celorlalţi

Vă prezentăm 20 de enunţuri referitoare la sentimentele şi atitudinile faţă de ceilalţi oameni. Vă rugăm să le citiţi cu atenţie şi să vă pronunţaţi cît sînt de adevărate în ceea ce vă priveşte. Scrieţi în paranteză numărul care indică poziţia dv. faţă de fiecare enunţ: 1 = deplin adevărat; 2 = de obicei adevărat; 3 = şi adevărat şi neadevărat; 4 = uneori adevărat; 5 = foarte rar adevărat.

Nu vă cenzuraţi primul răspuns care vă vine în minte şi nu pierdeţi prea mult timp cu analizarea enunţurilor. Importantă este reacţia dv. spontană.

1. Oamenii sînt uşor de condus ( )
2. Îmi plac oamenii pe care îi cunosc ( )
3. Oamenii de azi au standarde morale foarte joase ( )
4. Cei mai mulţi oameni sînt mulţumiţi de ei înşişi, fără să se gîndească la slăbiciunile lor ( )
5. Mă simt bine în compania oricărei categorii de oameni ( )
6. Oamenii de azi nu vorbesc decît despre lucruri lipsite de importanţă ( )
7. Oamenii de azi încearcă să progreseze mai mult prin sporirea efortului decît prin ridicarea competenţei lor ( )
8. Dacă eşti omenos, ceilalţi te "calcă în picioare" ( )
9. Oamenii sînt prea egocentrici, interesaţi de ei înşişi ( )
10. Oamenii sînt totdeauna nemulţumiţi şi caută mereu ceva nou ( )
11. Cu mulţi oameni nu ştiu cum să mă port ( )
12. Dacă fac ceea ce nu-mi stă în fire, probabil că îi voi nemulţumi pe ceilalţi ( )
13. Oamenii au nevoie de un conducător puternic şi inteligent ( )
14. Mă simt bine cînd sînt singur, departe de ceilalţi ( )

15. Doresc ca ceilalţi să fie mai cinstiţi în raporturile cu mine ( )
16. Îmi place să mă alătur mulţimilor umane ( )
17. Din propria experienţă de viaţă am constatat că oamenii sînt foarte încăpăţînaţi şi neînţelegători ( )
18. Pot să mă simt bine în compania unor oameni ale căror idealuri sînt diferite de ale mele ( )
19. Toţi oamenii încearcă să fie amabili ( )
20. Persoanele obişnuite sînt foarte satisfăcute de ele însele ( )

Calcularea scorului

Cu excepţia enunţurilor 2, 5, 16, 18, 19, la care scorul se inversează (adică: deplin adevărat = 5; de obicei adevărat = 4; şi adevărat şi neadevărat = 3; uneori adevărat = 2; foarte rar adevărat = 1), la celelalte enunţuri scorul este chiar cel înscris de dv. în paranteză. Suma punctelor la toate enunţurile reprezintă scorul dv.

Interpretarea rezultatelor

Teoretic, scorul la acest test se poate înscrie între 20 şi 100 de puncte. William F. Fey a stabilit pentru populaţia din SUA un scor mediu de 75 de puncte. Două treimi din cei testaţi au obţinut scoruri între 66 şi 84 de puncte, ceea ce înseamnă că 20% au avut scoruri sub 65 de puncte şi 20% scoruri peste 85 de puncte. Aceste baremuri sînt foarte relative cînd avem în vedere populaţia din România.

Cei care deţin scoruri mici **(sub 65 de puncte)** se caracterizează prin intoleranţă faţă de ceilalţi. Experienţa lor de viaţă i-a făcut să piardă încrederea în oameni. Neacceptarea celorlalţi poate trăda neîmpăcarea cu sine. Dacă şi dv. aveţi un punctaj scăzut, încercaţi să vă analizaţi relaţiile cu ceilalţi pentru a nu eşua într-o viaţă lipsită de bucuria relaţiilor interumane.

Pentru cei cu scoruri medii **(65-84 de puncte)** viaţa pare a fi un amestec de respingere şi acceptare a celorlalţi. Precauţia în stabilirea legăturilor cu ceilalţi este contrabalansată de dorinţa de a se apropia de oameni. Dacă vă înscrieţi în categoria scorurilor medii, aveţi şansa de a fi selectiv în relaţiile cu ceilalţi.

Scorurile înalte **(85-100 de puncte)** aparţin persoanelor care îi acceptă pe alţii şi sînt, la rîndul lor, acceptaţi în relaţiile interpersonale. Ferice de ei! Dacă şi dv. aţi acumulat mai multe puncte decît majoritatea celor testaţi, foarte probabil că vă bucuraţi de un echilibru emoţional, de încredere în valoarea proprie şi de suportul relaţiilor cu ceilalţi, ceea ce vă va ajuta să depăşiţi dificultăţile, de care nimeni nu este scutit. **(A.C.)**

Ostilitatea

Aveţi 66 propoziţii-afirmaţii. Hotărîţi care dintre ele este adevărată sau falsă prin referire la propria dv. persoană. Citiţi-le pe rînd şi consemnaţi A (adevărat) sau F (fals) în dreptul fiecăreia.

1. Pînă ce nu sînt rugat(ă) frumos nu fac ceea ce vrea altul.

2. Nu-mi dau seama de ceea ce mi se întîmplă.

3. Uneori bîrfesc oamenii care nu-mi plac.

4. Nu mă pot abţine uneori de a-i leza pe alţii.

5. Ştiu că oamenii tind să vorbească despre mine în spatele meu.

6. Îmi pierd uşor firea, dar îmi revin repede.

7. Cînd dezaprob purtarea prietenilor mei, îi fac să ştie aceasta.

8. Cînd cineva impune o regulă cu care nu sînt de acord, sînt tentat să o încalc.

9. Oamenii par să se distreze tot timpul.

10. Niciodată nu-mi ies din fire astfel încît să arunc cu obiecte.

11. Nu cred că există vreun motiv pentru a lovi pe cineva.

12. Tind să fiu prudent(ă) cu oamenii care sînt mai pretenţioşi decît mă aştept.

13. Sînt totdeauna răbdător cu alţii.

14. Adesea simt că sînt în dezacord cu oamenii.

15. Cînd cineva comandă, fac invers decît cere el.

16. Cînd mă gîndesc retrospectiv la ce mi s-a întîmplat mie, am senzaţia unor uşoare resentimente faţă de trecut.

17. Cînd îmi pierd firea, trîntesc uşile.

18. Cînd cineva mă jigneşte, fac şi eu la fel.

19. Există un număr de oameni care par să nu mă înghită deloc.

20. Sînt mult mai iritat(ă) decît îşi dau seama oamenii.

21. Nu insist cu argumente cînd cineva este în dezacord cu mine.

22. Cînd oamenii îmi comandă, nu ezit să le arăt că am înţeles că îmi comandă.

23. Aproape în fiecare săptămînă văd pe cineva care-mi displace.

24. Nu joc niciodată jocuri de noroc.

25. Cine mă insultă sau îmi insultă familia caută scandal.

26. Există un număr de oameni care par să fie geloşi pe mine.

27. Clocoteşte sîngele în mine cînd cineva rîde de persoana mea.

28. Cer ca oamenii să-mi respecte drepturile.

29. Uneori, cînd mă enervează cineva, îi aplic un "tratament calm".

30. Deşi nu arăt, mă roade uneori gelozia.

31. Cînd sînt supărat(ă), uneori bombănesc.

32. Oamenii care te deranjează continuu cer un pumn în nas.

33. Uneori am sentimentul că oamenii rîd de mine.

34. Dacă cineva nu mă tratează corect, nu mă las enervat(ă) de asta.

35. Chiar dacă mă enervez, nu folosesc un "limbaj dur".

36. Nu ştiu un om pe care să-l urăsc deplin.

37. Uneori fac mutre dacă nu pot face cum vreau eu.

38. Rareori lupt pe la spate dacă cineva mă jigneşte.

39. Deviza mea este: "Niciodată să nu ai încredere în străini".

40. Uneori oamenii mă deranjează doar pentru că sînt în preajma mea.

41. Cînd cineva mă enervează, sînt capabil(ă) să-i spun ceea ce gîndesc despre el.

42. Dacă i-aş lăsa pe oameni să vadă ceea ce simt eu, aş fi considerat(ă) o persoană dificilă.

43. De la 10 ani nu mi-am pierdut firea.

44. Cînd într-adevăr îmi pierd firea, sînt în stare să pălmuiesc pe cineva.

45. Cînd o persoană se poartă sau face ceva drăguţ pentru mine, mă gîndesc ce motiv ascuns are.

46. Adesea mă simt ca un butoi de pulbere gata să explodeze.

47. Cînd oamenii ţipă la mine, ţip şi eu la ei.

48. Uneori simt că am luat din viaţă partea ei crudă.

49. Nu ţin minte să fi avut o stare de enervare aşa de mare încît să iau un lucru de lîngă mine şi să-l sparg.

50. Intru în dispute tot atît de des ca şi cei din jurul meu.

51. Obişnuiam să cred că majoritatea oamenilor spun adevărul, dar acum ştiu că nu este aşa.

52. Adesea îmi asum răspunderi mari.

53. Cînd îmi pierd firea, spun lucruri antipatice, ameninţătoare.

54. Uneori îmi arăt supărarea bătînd în masă.

55. Dacă trebuie să recurg la violenţă fizică pentru a-mi apăra drepturile, o fac.

56. Nu am duşmani care să mă lezeze.

57. Mi-e greu să nu fiu puţin grosolan(ă) cu oamenii care nu-mi plac.

58. Nu aş putea să pun pe cineva la locul lui chiar dacă ar merita asta.

59. Ştiu oameni care m-au împins aşa de departe încît am ajuns la bătaie.

60. Rareori simt că oamenii încearcă să mă enerveze sau să mă insulte.

61. Nu las ca lucruri neimportante să mă irite.

62. Adesea ameninţ fără ca realmente să pun în practică acele ameninţări.

63. În ultima vreme am fost iritat(ă), nemulţumit(ă).

64. Cînd aduc argumente, tind să ridic vocea.

65. În general, îmi ascund părerea proastă despre alţii.

66. Prefer să cedez decît să apelez la argumente despre un lucru.

Cheia de calculare a scorului

NE	RE	IN	AT	SU	IR	VE
1. A	2. A	3. A	4. A	5. A	6. A	7. A
8. A	9. A	10. F	11. F	12. A	13. F	14. A
15. A	16. A	17. A	18. A	19. A	20. A	21. A
22. A	23. A	24. F	25. A	26. A	27. A	28. A
29. A	30. A	31. A	32. A	33. A	34. F	35. F
	36. F	37. A	38. F	39. A	40. A	41. A
	42. A	43. F	44. A	45. A	46. A	47. A
	48. A	49. A	50. A	51. A	52. A	53. A
		54. A	55. A	56. F	57. A	58. F
			59. A	60. F	61. F	62. A
					63. A	64. A
						65. F
						66. F

Interpretarea rezultatelor

Fiecare coloană reprezintă o subscală a ostilităţii generale. Se marchează fiecare răspuns conform părerii personale. Se notează acele răspunsuri care concordă cu cele din cheie şi se adună aceste concordanţe pentru fiecare coloană în parte. Apoi se adună scorurile pentru cele 7 coloane şi se obţine un scor total general.

Scorul total general este de obicei sub 38 (la femei fiind, de regulă, uşor mai scăzut) şi reprezintă indicatorul de ostilitate generală. Dacă scorul este mai mare, nivelul de ostilitate este crescut şi individul se implică în relaţii dificile şi dezagreabile. Dacă scorul este mai mic decît 38, trebuie urmărite subscorurile la cele 7 coloane, pentru a se vedea dacă vreunul dintre ele reprezintă o problemă.

Negativism (NE). Scor ridicat: 4 şi peste.

Negativismul este, de obicei, un comportament opozant faţă de autoritate. El implică refuzul de a coopera şi se poate exprima printr-un şir de comportamente: de la lipsă de bunăvoinţă pasivă la răzvrătire faţă de reguli şi convenţii.

Resentiment (RE). Scor ridicat: 4 şi peste.

Resentimentul implică gelozia faţă de alţii, adesea la nivel de ură. Este, de cele mai mule ori, o trăire de supărare, necaz faţă de lume pentru o tratare incorectă (imaginară sau reală).

Ostilitate indirectă (IN). Scor ridicat: 6 şi peste.

Ostilitatea indirectă implică un comportament care direcţionează ostilitatea către cineva într-un mod ocolit. El poate fi necinstit prin aceea că persoana antipatizată primeşte ostilitate prin bîrfeli răutăcioase sau bancuri, dar nu poate face mare lucru prin asta. Alte comportamente indirecte, ca de exemplu trîntirea uşilor, pierderea firii etc., permit unui individ să-şi descarce trăirile generate de ostilitate, care pot să nu fie îndreptate împotriva cuiva anume.

Atentat (AT). Scor ridicat: 6 şi peste.

Atentatul implică violenţă fizică reală şi voinţa de a folosi violenţa împotriva altora. De obicei apare în dispute cu alţii mai degrabă decît în distrugerea obiectelor.

Suspiciune (SU). Scor ridicat: 4 şi peste.

Suspiciunea implică proiectarea ostilităţii asupra altora. Ea variază de la neîncredere şi prudenţă faţă de alţii la convingerea că alţi oameni urmăresc să te lezeze.

Iritabilitate (IR). Scor ridicat: 8 şi peste.

Iritabilitatea este promptitudinea de a exploda la cea mai mică provocare. Se exprimă în comportamente ca izbucniri de pierdere a firii, grosolănie, nemulţumire acută.

Ostilitate verbală (VE). Scor ridicat: 9 şi peste.

Ostilitatea verbală implică exprimarea trăirilor negative faţă de alţii (ceea ce spun şi cum spun). Se observă în stilul de argumentare, în ţipete, strigăte, cît şi în conţinutul verbal al ameninţărilor, blestemelor, hipercriticismului. **(A.P.L.)**

Moralitate şi ipocrizie în relaţiile interpersonale

Probabil că nu există nici un alt aspect al vieţii de zi cu zi care să producă mai multă dezamăgire şi, totodată, mai multă satisfacţie, chiar fericire, decît relaţiile interpersonale. În ciuda profeţiilor care vestesc dispariţia familiei ca instituţie socială, tinerii continuă să lege prietenii, să se căsătorească, iar persoanele divorţate manifestă tendinţa de a se recăsători, gîndind foarte sănătos că un alt partener în relaţiile interpersonale intime le va oferi o nouă şansă.

Statisticile privind divorţialitatea (numărul de divorţuri la 100 de căsătorii) indică totuşi un declin al încrederii în consfinţirea legală a cuplurilor care coabitează. În România, aproximativ a cincea parte din căsătorii sfîrşesc la tribunal. În alte ţări, proporţia este şi mai ridicată: în Elveţia şi Ungaria - o

treime, în Danemarca şi Suedia indicele se apropie de 45 de divorţuri la o sută de căsătorii. Aceste date arată destul de clar că mulţi oameni întîmpină dificultăţi în stabilirea şi menţinerea relaţiilor interpersonale. E tristă constatarea, dar nu trebuie să dezarmăm. Putem încerca să ne perfecţionăm abilitatea de a intra în relaţie cu ceilalţi şi capacitatea de a dezvolta legături cu ei.

Vă propunem un test psihologic (alcătuit din două părţi), preluat şi adaptat după "Who are you?", de Sidney Lecker, pentru a vă face o primă imagine despre disponibilităţile dv. de a comunica, ştiut fiind că fiecare dintre noi avem un anumit grad de transparenţă în relaţiile cu ceilalţi. Nu sîntem o carte pe care o răsfoieşte oricine, oricînd. Ne lăsăm "citiţi" de unii, dar nu şi de alţii, iar pagină cu pagină probabil că nu ne oferim decît nouă înşine. Va trebui deci să învăţăm să ne prezentăm altora şi să ne însuşim ştiinţa - şi arta, de ce nu? - de a-i decodifica pe ceilalţi. În acest sens nu vă rămîne decît să alegeţi dintre variantele de răspuns (1, 2, 3) la fiecare întrebare pe aceea care vă caracterizează cel mai bine. Răspundeţi la toate întrebările, încercuind cifra corespunzătoare situaţiei dv.

A. Ce aţi face dacă, plimbîndu-vă pe stradă, observaţi o maşină care, după ce loveşte lateral o altă maşină ce staţionează, nu se opreşte?
1. Aş merge mai departe.
2. Aş nota numărul maşinii.
3. Aş încerca să opresc maşina.

B. Ce aţi face dacă aţi observa un grup de copii care aprind focul într-o grădină?
1. Nu aş interveni.
2. Le-aş spune copiilor să stingă focul.
3. Aş aduce eu însumi apă şi l-aş stinge.

C. Ce aţi face dacă vi s-ar spune că fumatul sporeşte şansele de a vă îmbolnăvi de cancer?
1. Nu mi-ar păsa.
2. Aş fuma mai puţin.
3. Aş renunţa imediat la fumat.

D. Ce aţi face dacă nu v-aţi simţi deloc bine într-o dimineaţă?
1. Aş rămîne în pat.
2. M-aş da jos din pat, dar aş rămîne acasă.
3. M-aş duce la serviciu, în ciuda stării pe care o am.

E. Ce aţi face dacă aţi vedea un şofer care are probleme cu autocamionul pe autostradă?
1. Aş trece mai departe.
2. Aş anunţa cel mai apropiat service.
3. M-aş opri şi i-aş oferi ajutorul.

F. Ce aţi face dacă aţi fi martorul unei tentative de viol?
1. N-aş face nimic.
2. Aş chema poliţia.
3. Aş încerca să opresc agresiunea.

G. Ce faceţi cînd copilul dv. nu vă ascultă?
1. Nu-i dau atenţie.
2. Îi atrag atenţia să se supună.
3. Îl pedepsesc fizic şi îl oblig să facă ceea ce i-am spus.

H. Cînd ştiţi că cineva vă minte, ce faceţi?
1. Îl las să mintă în continuare.
2. Îi spun că ştiu că minte.
3. Las ca relaţiile dintre noi să se răcească.

I. Ce aţi face dacă veniturile dv. din ultimul an ar creşte?
1. Nu declar autorităţilor financiare această creştere.
2. Declar doar o parte din ele.
3. Declar întreaga sumă.

J. Încercuţi cifra din dreptul afirmaţiei cu care, în ceea ce vă priveşte, sînteţi cel mai mult de acord:
1. Totdeauna e bine să fii nepăsător.
2. Uneori e bine să fii nepăsător.
3. Niciodată nu e bine să fii nepăsător.

PARTEA A II-A

A. Cineva vă spune că a fost trişat la pocher de către prietenul lui. Ce l-aţi sfătui să facă?
1. Să uite acest lucru.
2. Să-i reproşeze aceasta.
3. Să renunţe la prietenia lui.

B. Vecinul dv. a văzut o femeie bătrînă ce era atacată de răufăcători. Ce credeţi că ar fi trebuit să facă?
1. Nimic.
2. Ar fi trebuit să strige după ajutor.
3. Ar fi trebuit să încerce să salveze femeia.

C. Un prieten a observat că în contul său a fost depusă, din greşeală, o sumă de bani. Ce credeţi că ar fi trebuit să facă?
1. Să-şi însuşească banii.
2. Să declare o sumă mai mică decît cea depusă din greşeală.
3. Să declare întreaga sumă depusă.

D. Un prieten vă spune că a văzut întîmplător pe cineva spărgînd geamul unei vitrine. Ce l-aţi sfătui să facă?
1. Să nu se bage.
2. Să anunţe poliţia şi să-l descrie pe răufăcător.
3. Să oprească individul, cerîndu-i actele.

E. Cînd un profesor are necazuri cu un elev, ce ar trebui să facă?
1. Să-l ignore pe respectivul elev.
2. Să-i atragă atenţia.
3. Să folosească pedeapsa fizică pentru a-l potoli.

F. Ce ar trebui să facă un trecător dacă ar vedea un grup de copii jucîndu-se pe o instalaţie nesupravegheată dintr-un şantier de construcţii?
1. Să-i lase să facă ce vor.
2. Să le spună să plece acasă.
3. Să-i oblige să plece de acolo.

G. Ce ar trebui să facă un alpinist cînd vede pe cineva care are probleme pe malul celălalt al unui rîu?
1. Să-şi vadă de treabă.
2. Să spună pădurarului despre asta.
3. Să treacă rîul şi să ofere ajutor.

H. Ce ar trebui să facă o persoană care are o gripă puternică?
1. Să ia medicamente şi să stea în pat.
2. Să ia medicamente şi să stea acasă.
3. Să ia medicamente şi să se ducă la serviciu.

I. Unui prieten i s-a spus de către medici că dacă va continua să bea, îşi va distruge ficatul. Ce ar trebui să facă?
1. Să nu ia în seamă sfaturile medicilor.
2. Să bea mai puţin.
3. Să înceteze să mai bea.

J. Încercuiţi afirmaţia cu care sînteţi cel mai mult de acord:
1. Tinerii ar trebui să aibă foarte mult timp liber.
2. Tinerii ar trebui în egală măsură să muncească şi să se distreze.
3. Tinerii ar trebui să fie totdeauna ocupaţi şi productivi.

Calcularea scorului

Aflați diferența dintre variantele încercuite de dumneavoastră la următoarele perechi de întrebări: A-H; B-F; C-I; D-A; E-G; F-B; G-E; H-D; I-C; J-J. Prima literă din aceste perechi reprezintă întrebările din partea a II-a a testului, iar cea de-a doua literă întrebările din prima parte a acestuia. Totodată, scădeți valoarea mai mică din valoarea mai mare. De exemplu, dacă la întrebarea A din partea a II-a a testului ați încercuit varianta de răspuns 1, iar la întrebarea H din prima parte ați încercuit răspunsul 2, scorul parțial va fi 2 - 1 = 1; dacă la întrebarea H din partea a II-a ați ales varianta de răspuns 1 și la întrebarea D din prima parte varianta 3, atunci scorul parțial va fi 3 - 1 = 2. Apoi faceți suma scorurilor astfel obținute la perechile de întrebări menționate mai sus.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut **între 20 și 11 puncte:** aveți un set de valori diferit în aprecierea celorlalți decît în evaluarea propriei persoane. Mai direct spus, aceasta se traduce printr-un anumit grad de ipocrizie. Un vechi proverb ne îndeamnă: "Nu-l socoti prieten pe cel prefăcut". Relațiile dumneavoastră interpersonale, în special cu cei cu care veniți des în contact - parteneri de afaceri, colegi de birou, prieteni vechi -, se pot degrada datorită acestei trăsături de caracter. Cel care are această "calitate" primește din partea celorlalți calificativele de fățarnic și ipocrit. Oamenii de afaceri și politicienii știu cel mai bine că "inteligența socială" învinge forța. Cîți dintre noi am spus totdeauna ceea ce am gîndit? Forțați fie de împrejurări, fie de interes, fiecare dintre noi a renunțat, cel puțin o dată, la sinceritatea absolută.

Dacă ați obținut **între 10 și 0 puncte:** foarte probabil că dumneavoastră îi sfătuiți pe alții să acționeze așa cum ați acționa și dumneavoastră. Între ipocrizie și sinceritate vă apropiați mai mult de ceea ce social apare ca dezirabil - sinceritatea. Sînteți înclinat să aveți relații interpersonale autentice, de lungă durată și profunde, bazate pe încredere reciprocă. Totuși nu este bine să exagerați cu sinceritatea: nu trebuie totdeauna "să vă puneți sufletul pe tavă" și nici să arătați conținutul buzunarului. **(L.C.)**

Relațiile interpersonale: le-ați umanizat?

Relațiile umane între colegii de serviciu mai bine să se practice decît să se teoretizeze. Depinde de fiecare dintre noi să facem din prezența laolaltă a oamenilor un prilej de bucurie, nu un coșmar al existenței, pentru că omul este pentru om sursa celor mai autentice satisfacții, dar și rezervorul inepuizabil al atîtor frustrări.

Vă propunem un test psihologic, adaptat după Sidney Lecker, cu ajutorul căruia vă veți putea evalua capacitatea de a întreține relații umane cu colegii și colegele dumneavoastră. Gîndiți-vă la colegul sau colega de birou, la persoana

cu care trebuie să colaborați pentru realizarea obligațiilor de serviciu.

Încercuiți una din cele trei variante asociate fiecărui enunț. Important este să vă raportați la felul dumneavoastră de a fi, de a vă comporta, la realitatea așa cum este ea. Parcurgeți testul în întregime: numai astfel veți putea afla cît de mult ați reușit să vă umanizați relațiile interpersonale!

1. Îmi simpatizez colegul (colega)	1 Deloc	2 Puțin	3 Foarte mult
2. Eu și colegul (colega) ne contrazicem	1 Niciodată	2 Uneori	3 Adesea
3. Ne înțelegem reciproc	1 Niciodată	2 Uneori	3 Totdeauna
4. Ne petrecem timpul liber împreună	1 Niciodată	2 Uneori	3 Adesea
5. Avem aceleași gusturi	1 Niciodată	2 Uneori	3 Totdeauna
6. Colaborăm bine împreună	1 Niciodată	2 Uneori	3 Rar
7. Vorbim mult între noi	1 Nu	2 Oarecum	3 Da
8. Colegul (colega) mă respectă	1 Da	2 Oarecum	3 Nu
9. Îmi respect colegul (colega)	1 Da	2 Oarecum	3 Nu
10. Eu și colegul (colega) evaluăm diferit lucrurile	1 Niciodată	2 Uneori	3 Totdeauna
11. Cînd ne despărțim, îi simt lipsa	1 Niciodată	2 Uneori	3 Totdeauna
12. Ne gîndim să ne separăm birourile	1 Rar	2 Uneori	3 Adesea
13. Avem interese comune	1 Multe	2 Puține	3 Nici unul
14. Cînd unul dintre noi vorbește, celălalt îl întrerupe	1 Niciodată	2 Uneori	3 Totdeauna
15. Cînd apare vreo problemă, o discutăm împreună	1 Totdeauna	2 Uneori	3 Niciodată

Calcularea scorului

Pentru enunțurile: 2, 3, 4, 5, 7, 11, 12 primiți numărul de puncte egal cu cifra pe care ați încercuit-o.

Pentru enunțurile: 1, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15 primiți cîte 3 puncte dacă ați încercuit cifra 1 și cîte un punct dacă ați încercuit cifra 3. Dacă ați încercuit cifra 2 rămîneți cu 2 puncte.

Faceți suma punctelor obținute. Ea poate să varieze între 15 și 45 de puncte.

Interpretarea rezultatelor

15 - 25 puncte. Relațiile interpersonale cu colegul sau colega dumneavoastră sînt reci, dacă nu chiar ostile. De ce nu sînteți mai tolerant? De ce nu încercați să vedeți și calitățile colegului sau colegei? Cu siguranță că ele există. Căutați să vă apropiați cu mai multă înțelegere de cei cu care trebuie să cooperați. Începeți simplu și uman printr-un salut colegial, urmat de întrebarea firească: "Ce mai faci?". Veți observa curînd că relațiile de serviciu se vor umaniza. Dacă la momentul potrivit veți ști să faceți un compliment discret sau veți lăuda cu dreaptă măsură calitățile colegului (colegei), fiți siguri că prin reciprocitate veți beneficia de un tratament asemănător. Astfel relațiile interpersonale se vor umaniza.

26 - 35 puncte. Aţi reuşit să păstraţi relaţii interpersonale bune. Dar "binele" este duşmanul "mai binelui". Nu vă mulţumiţi cu atît. Fiţi şi mai sensibil la aşteptările colegului (colegei). Prelungirea bunelor relaţii de la serviciu în spaţiul timpului liber conferă caracter uman relaţiilor formale. Nu economisiţi bunele sentimente faţă de colegul (colega) dumneavoastră. Exprimaţi-le deschis. Nu aveţi ce pierde!

36 - 45 puncte. Relaţiile interpersonale sînt cu adevărat umane. Nu uitaţi însă că ceea ce aţi reuşit, umanizarea relaţiilor cu colegii şi colegele dumneavoastră, se poate pierde uşor. Flacăra vie a relaţiilor interpersonale păleşte şi se stinge în cele din urmă dacă oxigenul umanismului manifestat cotidian se rarefiază. **(L.C.)**

Competenţa interpersonală

Pentru a vă afirma între ceilalţi, pentru a obţine prestigiu, stimă publică nu e nevoie să vă manifestaţi ostentativ superioritatea, cu orice preţ şi în orice împrejurare. În Faust, nemuritoarea capodoperă a lui Goethe, întîlnim următoarea reflecţie: "Inteligenţa, bunul simţ puţine/ efecte cer, căci se impun prin sine". Aprecierea socială valorizează indivizii a căror personalitate se explică prin fapte, prin eficienţă socială, printr-un comportament ponderat, constructiv şi nu pe cei care recurg la impulsivitate, brutalitate, la comportamente agresive. La fel de amendabil este şi stilul de comportament care se remarcă prin încercarea de a-i manipula pe ceilalţi, de a-i utiliza ca "instrumente" în scopul obţinerii unui avantaj personal. Numai armonizarea aspiraţiilor şi fericirii personale cu dorinţele şi nevoile celorlalţi reglementează "raţional" relaţiile dintre oameni. **Omul devine personalitate numai dacă se racordează sistemului de valori sociale,** efortului comun, normelor de viaţă în comun. Cota socială a personalităţii este dată de eficienţa sa în profesie, dar şi de modul în care respectă normele şi valorile sociale.

Omul în context social, articularea sarcinilor şi aspiraţiilor personale, a dorinţei de a-ţi schimba statusul social la aşteptările celorlalţi - iată condiţia interumană pentru care pledăm. A coopera, a ajuta, a deveni un partener diligent reprezintă astfel o nouă resursă umană şi se traduce printr-o tehnologie comportamentală specifică: **competenţa interpersonală.**

Dorim să vă ajutăm să vă autodiagnosticaţi orientarea persoanei dumneavoastră în raporturile cu ceilalţi. Care sînt tendinţele comportamentale constante, ce orientări valorice vă caracterizează, cum acţionaţi în relaţiile cu ceilalţi şi ce semnificaţie au aceste orientări - iată întrebările la care răspunde chestionarul pe care vi-l propunem (tradus şi adaptat după Dominique Chalvin, L'affirmation de soi).

Răspundeţi la întrebările de mai jos în mod spontan, cît mai repede posibil, însemnînd cu 1 răspunsul "mai curînd adevărat" (dacă acţionaţi astfel în cea mai mare parte a timpului) şi cu 2 răspunsul "mai curînd fals" (în cazul în care nu faceţi şi nu gîndiţi decît rar ceea ce este descris).

1. Spun adesea "da" cînd aş vrea să zic "nu"
2. Îmi apăr drepturile fără a le încălca pe ale altora
3. Prefer să ascund ceea ce gîndesc sau simt, dacă nu cunosc bine persoana
4. Sînt mai curînd autoritar şi decis
5. Este în general mai uşor şi abil să acţionezi prin persoană interpusă decît direct
6. Nu mă tem să critic şi să spun oamenilor ce gîndesc
7. Nu îndrăznesc să refuz anumite sarcini, chiar dacă nu intră în atribuţiile mele
8. Nu mă tem să-mi exprim părerea, chiar dacă acest lucru este primit cu ostilitate
9. Cînd este o dezbatere, prefer să stau deoparte, pentru a vedea ce curs va lua
10. Mi se reproşează adesea că am spirit de contrazicere
11. Nu-mi place să ascult pe alţii
12. Caut să fiu în apropierea celor mari; aceasta mi-a adus adesea beneficii
13. Sînt considerat ca fiind destul de descurcăreţ şi abil în relaţii
14. Întreţin cu ceilalţi raporturi întemeiate pe încredere, mai curînd decît pe dominare şi calcul
15. Prefer să nu cer ajutor colegilor; ar gîndi că nu sînt competent
16. Sînt timid şi mă simt blocat îndată ce trebuie să realizez o acţiune neobişnuită
17. Mi se spune "papă lapte"; aceasta mă enervează şi îi face pe ceilalţi să rîdă
18. Mă simt bine în contactele "faţă în faţă"
19. Joc adesea teatru (mă prefac). Cum să fac pentru a ajunge la scopurile mele?
20. Sînt cam guraliv şi retez vorba celorlalţi fără a-mi da seama la timp
21. Am ambiţie şi sînt gata să fac ce trebuie pentru a reuşi
22. Ştiu, în general, pe cine trebuie să văd; acest lucru este important pentru a reuşi
23. În caz de dezacord, caut compromisuri realiste, pe baza intereselor mutuale
24. Prefer "să joc cu cărţile pe faţă"
25. Am tendinţa de a amîna ceea ce trebuie să fac
26. Las adesea un lucru început fără a-l termina
27. În general, mă prezint aşa cum sînt, fără a-mi ascunde sentimentele
28. E greu să fiu intimidat
29. A speria pe alţii este adesea un mijloc pentru a obţine ceva
30. Cînd m-am lăsat prins cu ceva, ştiu să-mi i-au revanşa cînd se iveşte ocazia

31. Pentru a critica pe cineva este mai eficient să-i reproşezi că nu-şi urmează propriile principii; îl forţezi astfel să fie de acord cu tine

32. Ştiu să profit de pe urma unui sistem de reguli; sînt descurcăreţ.

33. Sînt capabil să fiu eu însumi, continuînd să fiu acceptat de către ceilalţi

34. Cînd nu sînt de acord, îndrăznesc s-o spun fără patimă şi mă fac înţeles

35. Am grijă să nu inoportunez pe alţii

36. Îmi dau osteneala să iau o hotărîre şi să aleg

37. Nu-mi place să mă deosebesc de părerile celorlalţi din grup; în acest caz prefer să tac

38. Nu mi-e teamă să vorbesc în public

39. Viaţa nu-i decît raporturi de forţă şi de luptă

40. Nu mi-e teamă să accept părerile periculoase şi riscante

41. A crea conflicte poate fi mai eficient decît a reduce tensiunea

42. A mima francheţea e un bun mijloc de a obţine încredere

43. Ştiu să ascult şi nu tai vorba altora

44. Duc pînă la capăt ceea ce am hotărît să fac

45. Nu mi-e teamă să-mi exprim sentimentele aşa cum sînt ele în realitate

46. Ştiu cum să-i fac pe oameni să adere la ideile mele.

47. A flata rămîne încă un bun mijloc să obţii ceea ce vrei

48. Îmi dau osteneala să fiu clar cînd iau cuvîntul

49. Ştiu să mînuiesc ironia muşcătoare

50. Sînt sensibil şi uşor de tratat; adesea mă las puţin exploatat

51. Prefer să observ decît să particip

52. Prefer să fiu în culise decît în primul rînd

53. Nu cred că manipularea altora este o soluţie eficace

54. Nu trebuie să-ţi anunţi prea repede intenţiile; acest lucru este o probă de neîndemînare

55 Şochez adesea oamenii cu vorbele mele

56. Prefer să fiu lup decît miel

57. Să manipulezi pe alţii e adesea singurul mijloc pentru a obţine ceea ce vrei

58. Ştiu în general să protestez cu eficacitate, fără agresivitate excesivă

59. Găsesc că problemele nu pot fi cu adevărat rezolvate dacă nu cauţi cauzele profunde

60. Nu-mi place să mă fac rău văzut

Cotarea

Fiecare frază corespunde unui exemplu de atitudine: evitare, înfruntare, expectativă, constructivă. Frazele indicate în dreptul fiecărui număr au fost clasate în patru coloane, corespunzînd celor patru atitudini. Completaţi tabelul de mai jos, trecînd în dreptul fiecărei întrebări cifra 1 sau 2, după cum aţi răspuns. Totalul punctelor obţinute notate cu 1 arată gradul tendinţei dv. de a vă apropia de una din cele patru atitudini. Faceţi suma punctelor la care aţi răspuns cu 1. Cu cît totalul este mai ridicat, cu atît tendinţa este mai intensă.

Atitudine de evitare	Atitudine de înfruntare	Atitudine expectativă	Atitudine constructivă
1	4	3	2
7	6	5	8
15	10	9	14
16	11	12	18
17	20	13	23
25	21	19	24
26	28	22	27
35	29	31	33
36	30	32	34
37	39	41	38
50	40	42	43
51	48	46	44
52	49	47	45
59	55	54	53
60	56	57	58
Total:	Total:	Total:	Total:

Interpretarea rezultatelor

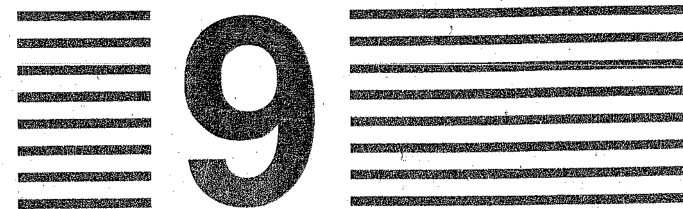
Coloana I - atitudine de evitare: aveţi tendinţa de a vă ascunde, de a fugi mai degrabă decît de a înfrunta oamenii şi lucrurile. Această "fugă" poate lua diverse forme: exces de gentileţe, spirit de conciliere (întrebările 1, 7, 50); tendinţă de a trena, de a amîna pentru mai tîrziu sau de a nu fi suficient de informat pentru a hotărî (25, 26, 36, 59); teamă maladivă de judecata altora (15, 16, 35, 37, 60); teama de a ocupa o poziţie prea în faţă, de a avea responsabilităţi (51, 52), chiar supărarea intensă pentru motivul de a nu putea rezolva o problemă (17). Inconvenientul acestei atitudini este că nu vă face respectat nici de alţii, nici de dv. înşivă şi vă poate provoca sentimente de ranchiună, impresia de a fi exploatat.

Coloana a II-a - atitudine de înfruntare. Un orgoliu rău înţeles vă împinge să vreţi să fiţi cel care are ultimul cuvînt, care strigă mai tare, care domină, chiar dacă acest lucru indispune pe ceilalţi şi chiar pe dv. înşivă. Această atitudine ia forme diferite: încercarea de a-i domina pe alţii, chiar înfricoşîndu-i (4, 29); dorinţa de a reuşi cu orice preţ, chiar trecînd peste alţii (21, 39, 56); monopolizarea cuvîntului în societate (11, 20, 48); plăcerea de a contrazice, de a şoca (10, 55) sau de a critica cu răutate, de a umili (6, 49); dorinţa de răzbunare

pentru cea mai mică ofensă, reală sau imaginară (30); tendința de a-ți asuma riscuri excesive (40). Această atitudine suscită - bineînțeles - riposta celorlalți sau măcar antipatia lor și vă face nefericit, căci aveți sentimentul de a nu fi iubit.

Coloana a III-a - atitudine expectativă. Deci așteptați "momentul potrivit", preferați rolurile din culise, vă ascundeți, urmăriți clipa prielnică în loc să spuneți ce aveți de spus în mod deschis. Schimbați bucuros cuvîntul după interlocutor. Vă place să fiți aproape de cei mari, să cunoașteți amănunte ignorate de ceilalți, intenții ascunse. În această atitudine globală, anumite aspecte sînt mai evidente, după individ: unii doresc să-i pună pe alții să facă ceea ce ar vrea ei, chiar înșelîndu-i sau culpabilizîndu-i (13, 31, 41, 42, 46, 47, 57); alții caută, înainte de toate, să nu se dea "pe față", să "nu-i știe lumea", să întoarcă îndemînatic totul în favoarea lor (12, 22, 32) sau joacă cu plăcere roluri străine (19). Pentru acest tip uman, problema se pune în felul următor: dacă manevrele sale ies la lumină, ceilalți nu se vor mai încrede niciodată în el, există riscul de a fi marginalizat.

Coloana a IV-a - atitudine constructivă. Dacă ați obținut un punctaj mare pe această coloană, știți să vă afirmați drepturile și opiniile, fără a fi însă agresiv. Vă place să fiți voi înșivă, fără simulare (27, 33, 45); vă bazați pe încredere și franchețe (14, 24, 53) și știți să-i ascultați, să țineți cont de punctul de vedere al altora (23, 43), ceea ce nu vă împiedică să vă afirmați cu o siguranță temperată, liniștită, să vă mențineți părerile și deciziile (2, 8, 18, 34, 38, 44, 58). E cea mai bună atitudine, cea care vă permite, în cele mai multe cazuri, să ajungeți la scopurile dv., fără a provoca resentimentele celorlalți și chiar atrăgîndu-vă stima lor. Perseverați pe această direcție de conduită! **(A.N.)**



9 Locul meu în lume

Autoevaluarea "poziției de viață"

Omul nu este ceea ce crede despre sine și nici ceea ce-și închipuie că ar putea realiza. El este suma actelor sale. Valoarea sa rezultă din atitudinile, comportamentele, din orientările și înfăptuirile sale. Părerea pe care ne-o facem despre noi (Eul subiectiv) trebuie s-o confruntăm deci cu părerea celorlalți: să ne privim ca într-o oglindă (Eul reflectat) în ochii celor cu care muncim și trăim pentru a ne putea ameliora apoi stilul de comportament. E necesar, cu alte cuvinte, să ne întrebăm: cum ne privesc ceilalți? Ne consideră o persoană matură și responsabilă? Sînt eu capabil să stăpînesc activ mediul, să percep corect și realist lumea înconjurătoare și locul meu între ceilalți? Manifest constanță și unitate în comportamentele mele, dovedesc independență în orientarea conduitei? Am un sentiment de satisfacție și împlinire, mă pot considera o persoană integrată social? Am capacitatea de a mă transpune în situațiile altora, manifest putere empatică? Între criteriile cu care operăm în descrierea **personalității mature** (concept descris de psihologul G. Allport, 1937) mai includem: încrederea în sine și în ceilalți, simțul autonomiei și cel de inițiativă, sîrguință și competență, acceptare de sine. Referitor la relațiile cu ceilalți, matur este individul care se acomodează fără dificultăți cu alții, manifestă spirit de cooperare în activitate, se concentrează pe problemele de rezolvat și nu pe tranșarea unor diferende cu alții. În aceeași categorie intră și oamenii calmi și detașați, care fac o apreciere corectă a contribuției altora, manifestă un sentiment fundamental de simpatie și afecțiune, caracter participativ și democratic, simț moral dezvoltat și responsabilitate socială. Să nu uităm nici simțul umorului.

Cum se manifestă această orientare fundamentală a personalității? Cînd întîlnim pe altul, schimbăm semne, cuvinte, idei, sentimente. Fiecare "oferă" deci și - la rîndul său - "primește" și "răspunde", realizîndu-se astfel un "schimb de

semnificaţii", de natură să delimiteze, să precizeze şi să nuanţeze poziţia fiecăruia în raporturile interpersonale. La locul de muncă, în mijloacele de transport, în instituţiile publice, în viaţa cotidiană, noi intrăm în relaţii, comunicăm, trebuie să facem faţă unor situaţii neaşteptate. Cum ne interpretăm "rolurile" ce ni se distribuie în diferitele "scenarii" pe care viaţa ni le oferă? Cum putem ameliora capacitatea noastră de a descifra semnificaţia diferitelor mesaje (cuvinte, gesturi) şi de a răspunde adecvat? Cum ne putem îmbogăţi viaţa (inter)personală, cum ne putem dezvolta iniţiativa şi autonomia?

Pentru a cunoaşte "ce se întîmplă" şi a acţiona corespunzător, orice om poate învăţa să utilizeze o **grilă de lectură a realităţii.** Iată un ghid orientativ în acest demers: 1) **Lectura individului.** Individul uman se exprimă, concomitent, prin trei dimensiuni convergente: Eul său interior, un set de atitudini şi comportamente observabile; "oferite" de însuşi individul (jocul său de rol), şi o orientare valorică specifică (opinii, idei, sentimente, impulsuri). Aceste subsisteme exprimă comportamentul interpersonal. 2) **Lectura relaţiilor interpersonale**: modul în care fiecare individ înţelege realitatea interpersonală, stilul său propriu de a face schimb de informaţii, idei, opţiuni, gesturi. 3) **Lectura vieţii în comun**: modul său de a se integra în colectivitate, de a-şi organiza munca, de a-şi asuma responsabilităţi, de a stabili contacte formale şi informale, "rezistenţa" la opiniile celorlalţi, modul de exprimare a personalităţii (comportamentul expresiv, notele vizibile, uşor de "citit"). 4) **Lectura relaţiilor individului cu mediul său** (poziţia de viaţă), competenţa în a stabili şi întreţine relaţii cu mediul său psihosocial (colegi, cunoscuţi, necunoscuţi). O conversaţie banală presupune o "artă de a comunica", talent de a evalua rapid şi corect oamenii şi situaţiile, abordarea unor "strategii comportamentale" în funcţie de interlocutor. Poziţia de viaţă influenţează stilul nostru de comportament, modul de a angaja relaţii (supus, dominator, de cooperare sau autoritar etc.), şansa de a obţine acordul sau dezacordul unui interlocutor. Descifrarea poziţiei de viaţă a celor cu care intrăm în contact ne ajută deci să dezvoltăm comportamente satisfăcătoare, să fim noi înşine, să ne angajăm deplin în realizarea sarcinilor şi în relaţiile interpersonale, să cooperăm eficient. 5) **Lectura viitorului individului**, a scenariului său de viaţă pe care-l construieşte o dată cu principalele caracteristici ale personalităţii sale; scenariul de viaţă se înfăţişează ca o serie de opţiuni şi de decizii ce programează traiectoria individului şi în funcţie de care se orientează în cursul evenimentelor decisive sau cotidiene; se adaptează la situaţiile create de mediul său. Imaginile şi reprezentările pe care ni le facem despre alţii, despre locul şi rolul nostru într-un grup social sau într-o colectivitate mai largă determină poziţia noastră de viaţă. Lectura poziţiei de viaţă a celor cu care intrăm în contact presupune, totodată, un efort de autoanaliză, chiar o "citire cu ochii altora" a propriei poziţii de viaţă. Numai cunoscîndu-mă, numai evaluîndu-mă prin intermediul criteriilor pe care le utilizez cînd îi evaluez pe alţii îmi pot organiza apoi scenariul de viaţă! Omul nu încetează niciodată să compare şi să se compare, să se situeze între ceilalţi.

Încercăm să uşurăm acest proces oferindu-vă un ghid, un set de criterii şi o modalitate de autoanaliză. Proba de autodiagnosticare a "poziţiei de viaţă" (adaptată după Dominique Chalvin, 1980) oferă unele elemente pentru autocunoaştere şi şansa regîndirii modului nostru de inserţie socială, ca şi posibilitatea refacerii stilului de comportament.

Pentru fiecare din cele opt aspecte de viaţă profesională aveţi la dispoziţie 10 puncte, pe care vă rugăm să le distribuiţi între variantele de răspuns a, b, c, d, în funcţie de frecvenţa cu care dv. acţionaţi:

1. Stilul de comportament
a) Mă justific, mă apăr, uneori critic, alteori mă pun la adăpost
b) Folosesc controlul şi puterea de convingere; nu ezit să fac presiuni
c) Îmi ajut colegii; simpatia lor mă ajută să mă fac acceptat
d) Informez, propun soluţii de dezvoltare, analizăm împreună problemele

2. Abordarea problemelor
a) Încerc să le evit, aranjez să nu fiu angajat
b) Ţin la obiective, ca şi la calitatea muncii
c) Mă străduiesc mai ales să îndeplinesc obiectivele
d) Fac astfel ca fiecare să fie mulţumit

3. Atitudinea faţă de reguli
a) Pentru mine, regula este regulă şi atît
b) Regulile sînt un lucru bun, insist să fie urmate
c) Regulile de conduită sînt utile, dar să nu fim prizonierii lor
d) Cred că trebuie să facem efortul să le urmăm

4. Viziunea asupra conflictelor
a) Conflictele pot fi utile; ele ne oferă adesea soluţii de progres
b) Nu-mi plac deloc conflictele, ele dăunează relaţiilor
c) Cred că în primul rînd trebuie să ne gîndim la muncă şi nu să reorganizăm lumea
d) Nu este treaba mea

5. Reacţia la mînie
a) Nu-mi place să mă înfrunt la mînie; este penibil
b) Aceasta mă face foarte dezagreabil şi suspicios
c) În acest caz provoc o confruntare cinstită
d) Nu-i suport pe cei care şi-o permit, meditez profund asupra "urii" mele

6. Atitudinea faţă de superiori
a) Văd bine punctele slabe, critic sau manipulez
b) Fac tot ce pot; sper să fiu apreciat
c) Fiecare cu munca lui
d) Discutăm, schimbăm păreri, "negociem"

7. Umorul
a) Fac să se rîdă pe seama mea
b) Practic o ironie care dezarmează
c) Ştiu să găsesc cuvîntul care eliberează şi destinde
d) Umorul meu este caustic şi muşcător

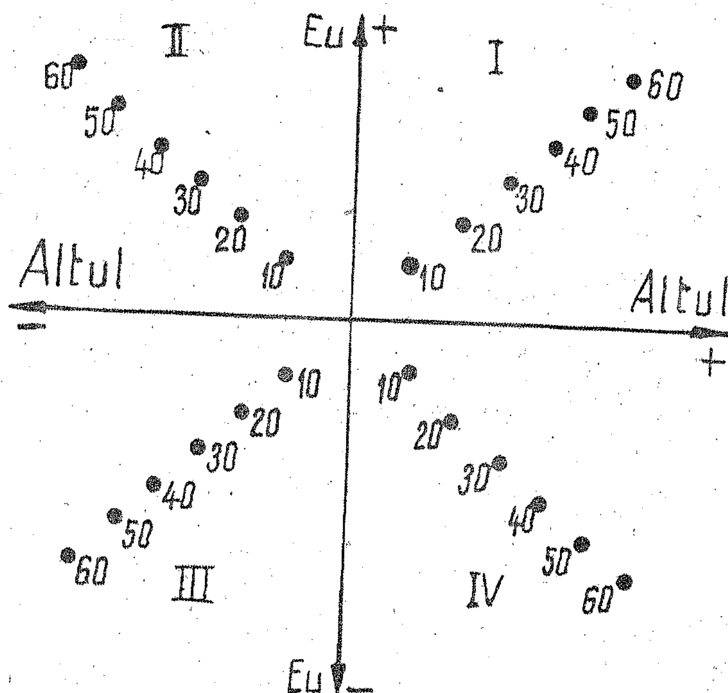
8. Atitudini de bază
a) Te voi face să te duci unde vreau eu
b) Merg de la început cu tine
c) Dacă tot trebuie să mergem, s-o facem
d) Mergem acolo sau oriunde

Calcularea punctajului şi interpretarea rezultatelor

Pot fi identificate patru "poziţii de viaţă" sau patru feluri ale individului de a se evalua prin raportare la alţii: unul **pozitiv** sau **constructiv** (cadranul I), altul **arogant** (cadranul II), modul de viaţă **pasiv** (cadranul III), ca şi cel **depresiv** (cadranul IV). Raportaţi răspunsurile dv. la tabelul de mai jos. Adunaţi apoi punctajul obţinut pe fiecare coloană.

Poziţii de viaţă	I	II	III	IV
1. Stilul de comportament	d___	b___	c___	a___
2. Abordarea problemelor	b___	c___	d___	a___
3. Atitudinea faţă de reguli	c___	b___	d___	a___
4. Viziunea asupra conflictelor	a___	c___	b___	d___
5. Reacţia la mînie	c___	d___	a___	b___
6. Atitudinea faţă de superiori	d___	a___	b___	c___
7. Umorul	c___	d___	a___	b___
8. Atitudini de bază	b___	a___	c___	d___
Număr de puncte obţinute				

Acum înscrieţi punctajul obţinut în diagrama "poziţiei de viaţă". (A.N.)



Dezirabilitatea socială

Vă propunem un test de autocunoaştere. Întrucît răspunsurile pe care le daţi prin completarea lui sînt influenţate de cunoaşterea scopului acestui test - ce măsoară el şi ce aflăm prin cunoaşterea scorului obţinut -, prezentăm mai întîi testul şi apoi modul de stabilire şi interpretare a scorului, precum şi cîteva date despre valoarea testului.

Mai jos se prezintă un număr de 33 de enunţuri reprezentînd atitudini şi trăsături de personalitate. Citiţi cu atenţie fiecare enunţ şi decideţi dacă este adevărat (A) sau fals (F) în cazul dv. Încercaţi să nu pierdeţi mult timp cu răspunsul şi evaluaţi pe rînd toate enunţurile. În coloana alăturată marcaţi cu semnul x răspunsul ales.

A F

1. Înainte de a vota pe cineva încerc să aflu date despre candidat.

2. Nu ezit să-mi las treburile deoparte ca să ajut pe cineva aflat la nevoie.

3. Mi-este cîteodată greu să-mi continui munca dacă nu sînt încurajat.

4. Niciodată nu mi-a displăcut cineva foarte mult.

5. În diferite ocazii nu mă îndoiesc de abilitatea mea de a reuşi în viaţă.

6. Cîteodată mă simt insuportabil cînd nu-mi iese bine ceea ce fac.

7. Totdeauna sînt atent la felul în care mă îmbrac.

8. Acasă mănînc la fel de frumos ca atunci cînd sînt la restaurant.

9. Dacă aş putea merge la un film fără să plătesc şi aş fi sigur că nu mă vede nimeni, probabil că aş face-o.

10. Rareori renunţ la ceva pentru că nu am încredere în abilitatea mea de a face acel lucru.

11. Îmi place uneori să bîrfesc.

12. Mi s-a întîmplat să simt răzvrătire faţă de persoane cu autoritate chiar dacă am ştiut că au dreptate.

13. Indiferent cu cine vorbesc sînt întotdeauna un bun ascultător.

14. Îmi pot reaminti cînd am făcut-o "pe bolnavul" ca să ies dintr-o situaţie.

A | F

15. Au fost ocazii în care am profitat de altcineva.

16. Sînt totdeauna gata să recunosc dacă am făcut o greşeală.

17. Totdeauna încerc să fac ceea ce propovăduiesc.

18. Nu găsesc că este deosebit de greu să ai de-a face cu oameni care vorbesc tare sau cu oameni nesuferiţi.

19. Cîteodată încerc să fiu mai degrabă chit cu cineva decît să iert şi să uit.

20. Cînd nu ştiu ceva nu-mi pasă dacă recunosc sau nu.

21. Mă port totdeauna frumos chiar cu oameni dezagreabili.

22. Uneori am insistat să fac ceva cu propriile mele puteri.

23. Mi s-a întîmplat să simt că am dus de rîpă ceva.

24. Niciodată nu m-am gîndit să las pe cineva să fie pedepsit în locul meu pentru ceea ce am făcut eu rău.

25. Niciodată nu am detestat situaţia în care mi s-a cerut să întorc o favoare făcută mie.

26. N-am fost niciodată enervat cînd oamenii şi-au exprimat idei foarte diferite de ale mele.

27. Niciodată n-am făcut o lungă călătorie fără să controlez bine siguranţa acesteia.

28. Mi s-a întîmplat să fiu foarte invidios pentru norocul altcuiva.

29. Aproape niciodată nu am simţit îndemnul/nevoia de a ocărî pe cineva.

30. Cîteodată mă irită oamenii care-mi cer favoruri.

31. Niciodată n-am simţit că am fost pedepsit fără motiv.

32. Cîteodată am gîndit că oamenilor care au necazuri li se întîmplă astfel numai pentru că primesc ceea ce merită.

33. Niciodată n-am spus ceva deliberat pentru a răni simţămintele oamenilor.

Număr total de acorduri:

Cum calculăm scorul

Comparaţi răspunsurile dv. cu cele date la următoarele enunţuri; **A** - 1, 2, 4, 7, 8, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 33; **F** - 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 19, 22, 23, 28, 30, 32. Calculaţi numărul de răspunsuri date de dv. care concordă cu acestea şi obţineţi numărul total de acorduri, care reprezintă scorul dv.

Cum interpretăm scorul obţinut

Scoruri scăzute (0-8). Dacă scorul dv. se include în această categorie înseamnă că aţi dat răspunsuri într-o direcţie dorită de către alţii, deci acceptate social; aţi răspuns într-un mod mai onest şi potrivit vieţii reale decît răspund majoritatea oamenilor. Motivele pentru care aţi răspuns astfel pot fi următoarele: (a) vă simţiţi confortabil cu părerea pe care o aveţi despre dv.; nu vă deranjează cînd alţi oameni consideră că vă comportaţi într-o manieră indezirabilă social sau (b) doriţi să fiţi privit de alţii ca o persoană răzvrătită social, diferită de majoritate. De asemenea, acesta este, probabil, modul de a ţine o parte din personalitatea dv. departe de alţii. Dacă primul motiv este real - sînteţi mulţumit de propria persoană (cum sînteţi şi cine sînteţi) -, atunci un nivel scăzut de dezirabilitate socială nu va aduce nici un fel de probleme. Dacă însă răspunsurile dv. exprimă o răzvrătire şi reflectă dificultăţi în relaţiile cu alţii, unele sugestii făcute pentru cei cu scoruri mari pot fi utile şi pentru dv.

Scoruri medii (9-19). Aţi răspuns ca două treimi din oamenii care completează testul. Scorurile incluse în această categorie reprezintă o combinaţie de răspunsuri dezirabile şi nedezirabile social. Combinaţia exprimă un echilibru relativ în modul de comportament cotidian. Este util să reveniţi asupra răspunsurilor date pentru a vedea ce comportament aveţi în situaţiile menţionate.

Scoruri mari (20-33). Acest scor sugerează că a fi privit ca acceptabil de către alţii este un lucru foarte important pentru dv. Mărimea lui reflectă probabil nevoia pe care o aveţi de a fi aprobat de alţii. Acest lucru poate afecta negativ interacţiunile cu alţii cărora le prezentaţi o imagine a persoanei dv. care nu este de fapt reală. Indivizii cu o mare nevoie de aprobare încearcă frecvent o stare de insecuritate socială sau anxietate în raport cu aşteptările celor din jur. O reevaluare a propriei persoane şi o analiză a imaginii de sine şi a trăsăturilor de personalitate sînt deci necesare.

Ce este dezirabilitatea socială?

Psihologii au constatat încă de mult că dorinţa de a fi acceptabil social este un factor important care influenţează modul în care oamenii răspund la testele psihologice. Indiferent de întrebare, oamenii tind să răspundă astfel încît să apară într-o lumină favorabilă. Această tendinţă se numeşte dezirabilitate socială. D. Crowne şi D. Marlowe (1960) au investigat această trăsătură de personalitate, demonstrînd diferenţele între indivizi şi felul în care dezirabilitatea socială corelează cu alte trăsături de personalitate. Conştientizarea acestei trăsături produce modificări în autocunoaştere şi în modul nostru de comportament. **(A.P.L.)**

Sînteţi o persoană machiavelică?

"Dicţionarul explicativ al limbii române" arată semnificaţia termenului de "machiavelism" astfel: "comportare, acţiune vicleană, perfidă, perfidie, machiavelie, rea-credinţă". Sinonime s-ar mai găsi: duplicitate, falsitate, făţărnicie, ipocrizie, minciună, prefăcătorie, vicleşug.

Cu siguranţă că secretarul de stat al Consiliului seniorilor din Republica Florenţa (1498-1512), omul politic, scriitorul şi istoricul Niccolo Machiavelli (1496-1527) s-ar cutremura să afle că de numele său se leagă atîtea trăsături de personalitate negative. În fond, istoricul renascentist italian nu a teoretizat altceva decît ceea ce se ştia de cînd lumea: în politică dictează interesele şi forţa, nu principiile morale. Lucrarea sa, "Principele" (1513), dincolo de observaţiile lucide privind activitatea diplomatică pe care o cunoştea atît de bine, pledează pentru teza manipulării psihologice a oamenilor ca alternativă la conducerea lor prin forţă.

Psihologii dau termenului de "machiavelism" un înţeles mai apropiat de gîndirea ilustrului om politic florentin. Astfel, C. Mamali defineşte machiavelismul ca pe o atitudine în relaţiile interpersonale caracterizată prin "iniţiativa unei persoane de a manipula celelalte persoane cu care se află în interacţiune pentru a le determina un anumit comportament şi a-şi atinge, pe această cale, propriile scopuri" ("Dicţionar de psihologie socială", Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1981). Alţi psihologi abordează machiavelismul ca pe un tip de personalitate (Michael J. Saks, Edward Krupat, 1988).

Vom urma această a doua modalitate de înţelegere a machiavelismului, propunîndu-vă un test psihologic pentru a vedea dacă aparţineţi acestui tip de personalitate. Testul este adaptat după Richard Christie şi Florence L. Geis ("Studies in Machiavellianism", New York, Academic Press, 1970) şi poartă numele "Mach IV Scale".

Enunţurile ce vor urma reflectă opinii destul de răspîndite. Indicaţi în ce măsură sînteţi de acord sau împotriva fiecărei afirmaţii. Scrieţi în paranteză dacă sînteţi:

în acord deplin (+3)
în general de acord (+2)
în mică măsură de acord (+1)
în mică măsură împotrivă (-1)
în general împotrivă (-2)
în dezacord total (-3)

1. Spuneţi celorlalţi adevăratul motiv al acţiunilor dv. numai dacă acest lucru vă aduce foloase ( )

2. Cea mai bună modalitate de a-i face pe oameni să acţioneze cum vreţi este să le spuneţi ceea ce le place să audă ( )

3. Trebuie să acţionaţi numai dacă sînteţi convinşi că ceea ce faceţi este moral ( )

4. Cea mai mare parte a oamenilor sînt fundamental buni şi amabili ( )

5. Este mai prudent să admitem că toţi oamenii au vicii care se vor manifesta cînd se va ivi prilejul ( )

6. În toate cazurile onestitatea este cea mai bună diplomaţie ( )

7. Nu există nici o scuză pentru a minţi pe cineva ( )

8. În general, oamenii nu muncesc aşa cum trebuie decît dacă sînt forţaţi ( )

9. În mod sigur, este mai bine să fii sărac şi curat decît bogat şi necinstit ( )

10. Cînd rugaţi pe cineva să vă ajute este mai bine să spuneţi adevărul decît să inventaţi motive emoţionante ( )

Pentru a vă autoevalua tendinţa spre machiavelism procedaţi în felul următor:

a) Schimbaţi semnul punctajului pe care vi l-aţi atribuit la enunţurile 3, 4, 6, 7 şi 9;

b) Faceţi suma algebrică a punctajului obţinut la cele zece enunţuri. Aceasta, teoretic, poate varia între +30 şi -30.

Cu cît punctajul total se apropie mai mult de +30, cu atît sînteţi mai machiavelic(ă) şi cu cît este mai mic, ţintind spre - 30, cu atît sînteţi mai departe de tipul de personalitate machiavelică. **(S.C.)**

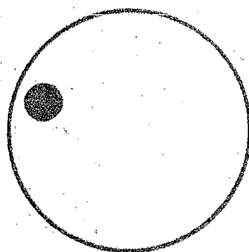
Pentru sau contra?

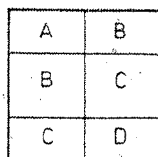
De multe ori reacţiile noastre nu sînt calculate, ci impulsive. Ne precizăm imediat poziţia - pro sau contra -, fără a ne gîndi deloc. Iar aceasta nu depinde de un calcul, ci de o atitudine relativ constantă. Există persoane care spun nu din principiu, după cum altele spun da pentru că nu ştiu să spună nu.

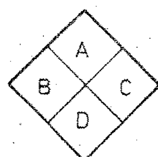
Sînt persoane care, aşa ca japonezii, nu spun niciodată nu. În schimb, pentru ele a nu spune da semnifică a spune nu; şi invers, sînt dintre acelea care nu spun niciodată da pentru că a spune nu înseamnă da.

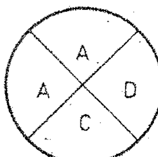
Dumneavoastră ce fel de persoană sînteţi? Un opozant permanent sau un tip întotdeauna de acord? Este util de ştiut acest lucru pentru a ne putea modifica atitudinile; sînt situaţii în care trebuie să spunem da şi sînt situaţii în care trebuie să spunem nu. Este vorba deci de a da dovadă de flexibilitate şi nu de rigiditate, fie ea într-un sens sau altul. Dacă veţi parcurge cu atenţie testul care urmează, veţi putea afla lucruri interesante despre atitudinea dumneavoastră de a reacţiona cu da sau nu.

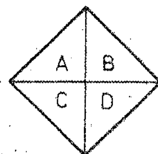
Observaţi cu atenţie cercul în interiorul căruia se află plasat un punct. Apoi priviţi cele 20 de figuri geometrice. În fiecare din aceste figuri desenaţi un punct acolo unde veţi considera, acolo unde vă place cel mai mult. Nu acordaţi nici o atenţie liniilor şi literelor din interiorul figurilor geometrice. Reţineţi doar că trebuie să priviţi întotdeauna cercul înainte de a desena punctul în fiecare din cele douăzeci de figuri geometrice. Puneţi cîte un singur punct în fiecare figură geome-trică şi nu săriţi nici una dintre ele! Succes!

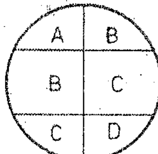


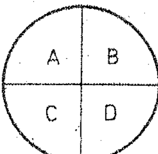


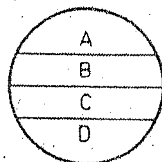


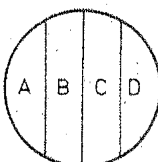


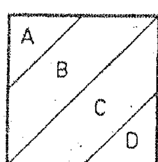


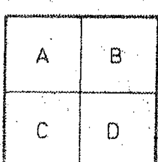


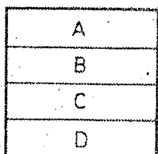


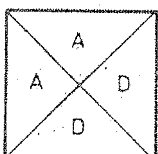


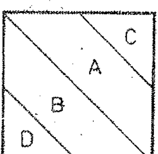


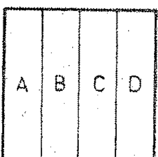


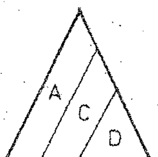


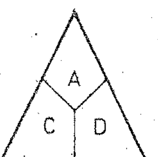


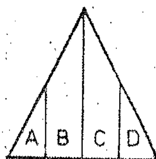


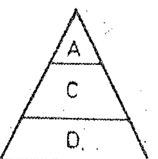


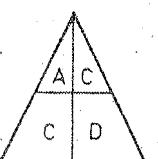


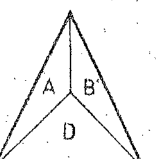












Calcularea scorului şi interpretarea rezultatelor

Verificaţi dacă aţi desenat cîte un punct în fiecare figură geometrică. Punctul se află într-una din zonele marcate cu una din următoarele litere: A, B, C, D. Număraţi cîte zone (litere) cu punct aţi obţinut din fiecare categorie şi scrieţi numărul respectiv.

A = B = C = D =

Acum calculaţi rezultatul, ţinînd cont că fiecare zonă are o valoare diferită: A = 0 puncte; B = 2 puncte; C = 3 puncte; D = 5 puncte.

De exemplu, un răspuns ca acesta:

A = 4; B = 5; C = 3; D = 8 dă un rezultat final:

4 x 0 + 5 x 2 + 3 x 3 + 8 x 5 = 59 puncte.

Dacă din întîmplare aţi plasat vreunul din puncte exact pe linia ce desparte două zone, acordaţi un punctaj constînd în media lor.

Şi acum, dacă aţi obţinut:

- **între 0 şi 28 de puncte:** sînteţi întotdeauna "pentru", avînd tendinţa de a spune mereu da şi fiind incapabil de a spune nu. Încercaţi să fiţi mai critic, mai rezistent la ideile şi sugestiile celorlalţi, chiar dacă pentru început o veţi face doar în forul dumneavoastră intim. Primul nu este mai greu, dar apoi veţi putea încerca să vă modificaţi atitudinea în sensul descris imediat mai jos;
- **între 29 şi 42 de puncte:** sînteţi o persoană conciliantă; aveţi anumite dificultăţi în a vă opune celorlalţi, vă displace să refuzaţi. Sînteţi un bun partener de interacţiune pentru ceilalţi, dar încercaţi să spuneţi nu atunci cînd aveţi certitudinea justeţei punctului dumneavoastră de vedere; la început o veţi face cu unele eforturi, dar, cu timpul, veţi putea spune nu ori de cîte ori veţi considera necesar;
- **între 43 şi 56 de puncte:** sînteţi cîteodată opozant; aveţi o anumită reactivitate negativă faţă de propunerile celorlalţi, pe care le abordaţi uneori cu suspiciune şi neîncredere, ceea ce, să recunoaştem, nu este întotdeauna greşit. Trebuie să identificaţi corect situaţiile în care se impune prudenţă şi atenţie ca atitudinea dumnea-voastră să nu se modifice în direcţia descrisă mai jos;
- **între 57 şi 100 de puncte:** sînteţi un opozant negativist, avînd permanent tendinţa de a spune nu. Sînteţi un demolator al tuturor celor ce vă sînt propuse. Încercaţi să vă modificaţi această atitudine dacă nu vreţi să deveniţi un izolat sau să vă pierdeţi colaboratorii şi prietenii. **(F.S., J.S.)**

Autorealizarea prin profesie

Nu este deloc uşor să spui dacă eşti sau nu satisfăcut de ceea ce faci prin profesia pe care o ai. O serie de factori ai satisfacţiei muncii nu sînt conştientizaţi în mod spontan. Psihologii, sociologii, specialiştii în management ne ajută să facem acest lucru. Astfel, Ted Pollock a creat un test pentru măsurarea autorealizării, ca element al satisfacţiei muncii ("How Satisfied Are You?", în "Supervision" nr. 43, 1981). Se cere să ne pronunţăm dacă în ceea ce ne priveşte sînt adevărate următoarele enunţuri:

1. Munca pe care o fac îmi aduce sa-tisfacţii personale.

2. Postul pe care îl am este cel pe care l-am dorit totdeauna.

3. Ceea ce fac este o muncă foarte interesantă, care îmi dă posibilitatea utilizării cunoştinţelor şi deprinderilor formate.

4. În munca mea îmi pot desfăşura activitatea aşa cum cred eu că este mai bine.

5. În profesia mea pot face lucruri noi, niciodată gîndite de alţii.

6. Sînt foarte mîndru de ceea ce fac în profesia mea.

7. Indiferent de sarcina de muncă, îmi place să rezolv problemele profesionale punînd o parte din personalitatea mea în soluţionarea lor.

Pentru fiecare din enunţurile considerate adevărate primiţi cîte un punct. Dacă aţi obţinut **6-7 puncte** înseamnă că profesia pe care o aveţi vă permite să vă realizaţi deplin personalitatea. Situaţia este mulţumitoare dacă aţi realizat **3-5 puncte**. În fine, cu un scor de **0-2 puncte** nu puteţi fi mîndri: s-ar părea că munca pe care o faceţi vă aduce prea puţine satisfacţii. Merită să reflectaţi asupra schimbării locului de muncă sau profesiei. Ne place să credem că dv. nu vă aflaţi în această situaţie. Totuşi, testaţi-vă autorealizarea prin profesie! **(D.T.)**

Aveţi calităţi de lider?

"Lider" este un cuvînt provenit din limba engleză (leader), care înseamnă conducător, şef. El a intrat şi în vocabularul limbii române, fiind des utilizat în discursul cotidian, dar şi în cel sociologic sau psihologic.

În linii generale, liderul este individul care exercită o anumită autoritate asupra altor persoane, un şef care-i influenţează pe alţii să-l urmeze în realizarea unui scop bine precizat, pe care el însuşi l-a definit. Fără îndoială, există o sumedenie de variaţii individuale şi psihologia liderilor comportă diferenţe sensibile în funcţie de domeniile în care aceştia îşi desfăşoară activitatea. Astfel, un general de armată este diferit faţă de căpitanul echipei de fotbal, un manager de un şef politic etc. Totuşi există cîteva trăsături caracteriale comune, ce par a se regăsi la toţi cei ce au "stofă" de lideri.

Chestionarul care urmează îşi propune să vă ajute să vă conştientizaţi natura dv., dînd răspuns la următoarele întrebări:

Posedaţi ansamblul de calităţi specifice "şefului" sau trebuie să vă consolaţi a fi un executant?

Personalitatea dv. vă face să fiţi, în funcţie de circumstanţă, un lider sau un executant, deopotrivă?

Fiecare din cele 50 de întrebări comportă două răspunsuri. Încercuiţi varianta de răspuns care vi se potriveşte cel mai bine. Răspundeţi spontan şi sincer.

1. Într-o echipă de muncă sînteţi deseori în centrul atenţiei?
a) da, b) nu.

2. În domeniul autorităţii consideraţi că cea mai mare parte a prietenilor dv. vă sînt superiori?
a) da, b) nu.

3. Dacă sînteţi la o reuniune cu colegi de acelaşi nivel cu dv., aveţi reţineri în a vă spune părerea atunci cînd este necesar?
a) da, b) nu.

4. Fiind copil, aveaţi tendinţa de a coordona jocul micilor dv. prieteni?
a) da, b) nu.

5. Simţiţi o mare satisfacţie intelectuală să convingeţi o persoană, iniţial opozantă, să acţioneze conform dorinţelor dv.?
a) da, b) nu.

6. Aveţi reputaţia unei persoane nehotărîte?
a) da, b) nu.

7. Afirmaţia "Tot ce se face eficient în lumea asta este opera unei minorităţi de oameni superiori" este:
a) adevărată? b) falsă?

8. Simţiţi nevoia profundă de a avea pe cineva care să vă îndrume în activitatea profesională?
a) da, b) nu.

9. Se întîmplă oricui să-şi piardă firea, mai mult sau mai puţin, în activitatea cotidiană. Consideraţi că:
a) exploziile de furie vă fac să luaţi decizii regretabile? b) vă ţineţi sub control stările emoţionale, oricît de puternice ar fi ele?

10. Ştiind că sînteţi o persoană temută în anturajul dv., aceasta vă provoacă:
a) o mare satisfacţie?
b) o anumită jenă?

11. În toate circumstanţele (şedinţă de lucru, petreceri cu prietenii etc.) căutaţi să ocupaţi locul strategic pentru a vă impune mai uşor celorlalţi?
a) da, b) nu.

12. Găsiţi că prezenţa dv. fizică impune?
a) da, b) nu.

13. Credeţi că sînteţi un visător?
a) da, b) nu.

14. Vă descurajaţi uşor dacă persoanele din anturaj nu sînt de acord cu părerea dv.?
a) da, b) nu.

15. Vi se întîmplă ca din propria iniţiativă să vă ocupaţi de organizarea grupurilor?
a) da, b) nu.

16. Să presupunem că aveţi responsabilitatea de a conduce o instituţie şi constataţi că randamentul ei este sub aşteptări. Ce faceţi în acest caz?
a) sînteţi tentat să aruncaţi responsabilitatea pe altcineva,
b) vă asumaţi responsabilitatea deplină pentru deciziile luate.

17. Care dintre aceste opinii se apropie mai mult de a dv.?
a) un adevărat şef trebuie să pună umărul la treabă cel puţin pentru a retuşa unele detalii,
b) un adevărat şef este cel care ştie să delege unele din competenţele sale colaboratorilor.

18. Cu cine preferaţi să aveţi de-a face în activitatea dv.?
a) cu persoane amabile şi nonşalante,
b) cu persoane autoritare.

19. Discuţiile prea "înflăcărate" vă fac rău şi le evitaţi?
a) da, b) nu.

20. Cînd eraţi adolescent autoritatea părinţilor sau a profesorilor vă deranja?
a) da, b) nu.

21. În discuţiile profesionale, aveţi abilitatea de a vă apropia o persoană care vă era, iniţial, ostilă?
a) da, b) nu.

22. Sînteţi cu un grup de prieteni în excursie prin pădure şi v-aţi rătăcit. Se înserează. Trebuie luată o decizie pentru a ieşi din această situaţie. Cum procedaţi?
a) această decizie o luaţi dv.,
b) vă bazaţi pe ceilalţi pentru a lua decizia necesară.

23. "Mai bine fruntaş în satul tău, decît codaş la oraş." Dacă aţi avea de ales, ce aţi prefera?
a) fruntaş în satul meu, b) codaş la oraş.

24. Sînteţi considerat, în general, o persoană cu autoritate asupra celorlalţi?
a) da, b) nu.

25. Experienţele dv. nereuşite v-au convins să renunţaţi de a mai avea pe viitor iniţiative personale importante?
a) da, b) nu.

26. După părerea dv. adevăratul lider al unui grup este:
a) cel mai competent?
b) cel care are personalitatea mai puternică?

27. În activitatea dv. profesională ştiţi să judecaţi oamenii corect?
a) da, b) nu.

28. Sînteţi capabil să impuneţi respectarea disciplinei în anturajul sau grupul dv. de muncă?
a) da, b) nu.

29. După părerea dv., care dintre cele două "climate de muncă" este mai potrivit pentru bunul mers al unei instituţii?
a) climatul permisiv,
b) climatul autoritar.

30. După părerea dv., care dintre cei doi conducători ai URSS a fost mai bun?
a) Brejnev, b) Gorbaciov.

31. Aveţi deseori impresia că ceilalţi abuzează de bunul dv. simţ?
a) da, b) nu.

32. Care din următoarele două portrete se apropie mai mult de al dv.?
a) voce timbrată, mişcări impetuoase, gesturi expresive, privire pătrunzătoare,
b) voce voalată, mişcări lente, gesturi rezervate, privire visătoare.

33. Într-o şedinţă de lucru aveţi o opinie contrară tuturor celorlalţi, dar sînteţi profund convins că aveţi dreptate. În această situaţie cum procedaţi?
a) vă resemnaţi fără să vă spuneţi opinia,
b) luptaţi cu toate forţele pentru a impune punctul dv. de vedere.

34. Sînteţi ceea ce am putea numi "un cal de povară", adică un om care munceşte din greu, ori de cîte ori este nevoie?
a) da, b) nu.

35. Dacă aveţi responsabilităţi importante, vă simţiţi neliniştit, pînă la a vă pierde cumpătul?
a) da, b) nu.

36. În domeniul profesional ce preferaţi?
a) să lucraţi sub ordinele unui om care este superior,
b) să lucraţi pe cont propriu.

37. "Pentru ca o căsnicie să meargă bine trebuie ca deciziile importante să fie luate doar de unul dintre cei doi soţi." Consideraţi că acest lucru este:
a) adevărat, b) fals.

38. Vi s-a întîmplat vreodată să cumpăraţi un lucru, care nu vă trebuia cu adevărat, numai datorită unui vînzător insistent?
a) da, b) nu.

39. Fără falsă modestie, posedaţi un simţ al organizării superior nivelului mediu?
a) cred că da, b) nu.

40. Care este atitudinea dv. în faţa dificultăţilor?
a) vă descurajaţi uşor,
b) dificultăţile vă stimulează în acţiune.

41. Aveţi curajul să apostrofaţi un colaborator atunci cînd acesta o merită?
a) da, b) nu.

42. Se spune despre dv. că aveţi un sistem nervos rezistent la tensiunea unei vieţi tumultuoase. Consideraţi că este adevărat?
a) da, b) nu.

43. Care dintre cele două forme de rezistenţă la un regim politic vi se pare mai potrivită cu temperamentul dv.?
a) rezistenţa prin nonviolenţă,
b) agitaţia revoluţionară.

44. Dacă este necesar, ştiţi să întrerupeţi un interlocutor prea vorbăreţ sau plictisitor?
a) da, b) nu.

45. Împărtăşiţi opinia cuprinsă în următorul proverb: "Capul plecat sabia nu-l taie"?
a) da, b) nu.

46. Fără a cădea în exagerări, aveţi sentimentul că fiecare om trebuie să-şi îndeplinească o anumită misiune pe Pămînt?
a) da, b) nu.

47. Ce aţi prefera să fiţi?
a) un pictor cunoscut,
b) directorul unei mari societăţi.

48. Ce muzică vă place mai mult?
a) coruri din opere, b) romanţe.

49. Vă simţiţi emoţionat în faţa unor persoane importante?
a) da, b) nu.

50. Vi se întîmplă deseori în munca dv. să aveţi sentimentul supărător că aţi întîlnit o voinţă mai puternică decît a dv.?
a) da, b) nu.

Şi acum încercuiţi în tabelul alăturat litera corespunzătoare răspunsului dat de dv. la fiecare întrebare.

Intrebarea	Răspunsul I	Răspunsul II	Intrebarea	Răspunsul I	Răspunsul II
1	a	b	26	b	a
2	b	a	27	a	b
3	b	a	28	a	b
4	a	b	29	b	a
5	a	b	30	a	b
6	b	a	31	b	a
7	a	b	32	a	b
8	b	a	33	b	a
9	b	a	34	a	b
10	a	b	35	b	a
11	a	b	36	b	a
12	a	b	37	a	b
13	b	a	38	b	a
14	b	a	39	a	b
15	a	b	40	b	a
16	b	a	41	a	b
17	b	a	42	a	b
18	b	a	43	b	a
19	b	a	44	a	b
20	a	b	45	b	a
21	a	b	46	a	b
22	a	b	47	b	a
23	a	b	48	a	b
24	a	b	49	b	a
25	b	a	50	b	a
			Total:		

Interpretarea rezultatelor

Faceţi totalul răspunsurilor încercuite pe cele două coloane. Coloana I reprezintă "dominaţia", iar coloana a II-a reprezintă "subordonarea".

Dacă aveţi **mai mult de 25 de răspunsuri în coloana I**, temperamentul dv. tinde spre "dominaţie", iar dacă aveţi **peste 35 de răspunsuri** în această coloană, dovediţi reale posibilităţi şi dorinţa puternică de a deveni un lider, posedaţi calităţi, cum ar fi simţul responsabilităţii, ambiţie, sînge rece, îndrăzneală, încredere, dorinţa de a vă impune voinţa, cît şi trăsături specifice adevăraţilor lideri. Totuşi, **peste 45 de răspunsuri** în această coloană denotă tendinţa spre dictatură. Puneţi o frînă comportamentului dv.! Dacă aveţi **mai puţin de 25 de răspunsuri încercuite în coloana I**, temperamentul dv. nu este indicat pentru a-i conduce pe ceilalţi. Dacă aveţi **mai puţin de 15 puncte**, temperamentul dv. tinde către "subordonare": sînteţi amabil, anxios, uşor de tulburat, dependent, responsabilităţile vă paralizează. Într-un cuvînt, nu aveţi stofă de lider. Consolaţi-vă gîndind că şi liderii au problemele lor psihologice, că mai sînt şi alte căi de împlinire a personalităţii dv. şi de a reuşi în viaţă. **(S.Cr.)**

Abilitatea socială

Multe firme industriale şi comerciale din Occident utilizează teste psihologice la angajarea sau promovarea personalului. Întrebări aparent banale pot dezvălui gradul în care reuşim să ne facem acceptaţi şi chiar doriţi de colegii şi colegele de serviciu, de persoanele abia cunoscute. Dacă, spre exemplu, la întrebările: „Resimţiţi adesea tendinţa de a-i contrazice pe cei care fac afirmaţii nefondate?"; „Sînt părerile unora atît de stupide încît simţiţi că trebuie să le criticaţi în public?"; „Vă displac persoanele nerezonabile?", răspundeţi DA, se poate trage concluzia că nu excelaţi în sociabilitate, că aveţi tendinţa de a vă retrage din colectivitate.

Psihologii britanici W. Bernard şi J. Leopold ne invită să ne autoevaluăm personalitatea sub raportul abilităţii sociale de a ne face plăcuţi de cei cu care venim în contact (vezi „Test Yourself", Corgi Books, Londra, 1972).

Aşadar, citiţi enunţurile de mai jos şi încercuiţi răspunsurile DA, în cazul în care sînteţi de acord cu conţinutul lor, şi NU, dacă aveţi alte convingeri sau alt mod de a vă comporta. Încercaţi să vă pronunţaţi în legătură cu toate problemele puse în discuţie. Nu vă grăbiţi cu răspunsul: acest test nu are limită de timp.

1. Fiecare om trebuie să se gîndească mereu că este în centrul atenţiei persoanelor cu care vine în contact.
DA NU

2. Este bine să povestim prietenilor despre preocupările noastre de timp liber, chiar dacă nu-i interesează.
DA NU

3. Trebuie să fim rezervaţi chiar şi în situaţiile cînd am dori să ne comportăm altfel.
DA NU

4. Dacă într-o conversaţie interlocutorul îţi atrage atenţia că te-ai abătut de la logică, trebuie neapărat să-i găseşti şi tu erori în raţionamentele sale şi să i le reproşezi.
DA NU

5. Cînd faci cunoştinţă cu cineva, trebuie să te străduieşti să fii spiritual pentru a-l impresiona.
DA NU

6. Dacă nu reţii numele unei persoane căreia i-ai fost prezentat, este bine să o rogi să se recomande din nou.
DA NU

7. Un om este respectat dacă nu i se face niciodată vreo farsă.
DA NU

8. Trebuie să evitaţi să vi se joace mereu feste, să vi se facă mereu şotii, să ajungeţi „ţinta" tuturor glumelor.
DA NU

9. Într-o conversaţie cu o persoană de o inteligenţă sclipitoare trebuie să faci efortul de a da replici înţelepte.
DA NU

10. Totdeauna trebuie să ne comportăm întocmai ca persoanele în compania cărora ne aflăm.
DA NU

11. Oricine trebuie să-şi ajute prietenii pentru că poate veni un timp cînd va avea nevoie de sprijinul lor.
DA NU

12. Ai grijă numai de tine pentru că, în realitate, foarte puţini oameni apreciază cu adevărat ajutorul primit.
DA NU

13. Mai bine să oferi, să dai, să-i sprijini pe alţii decît să primeşti, să ceri, să fii tu ajutat.
DA NU

14. Merită să-ţi ajuţi totdeauna prietenii, fără să aştepţi vreo recompensă morală sau materială.
DA NU

15. Oamenii trebuie să facă tot ce le stă în putinţă pentru a fi apreciaţi şi lăudaţi.
DA NU

16. Dacă ştii gluma pe care începe să ţi-o spună un coleg, este mai bine să-l întrerupi decît să-l laşi să o povestească pînă la capăt.
DA NU

17. Un prieten adevărat trebuie să facă orice efort pentru ca cei apropiaţi lui să obţină performanţe excepţionale, chiar dacă ei nu doresc acest lucru.
DA NU

18. Chiar dacă ştiai gluma spusă de un prieten, trebuie să te prefaci că te-a amuzat foarte mult.
DA NU

19. Mai bine inventezi o scuză plau-zibilă decît să-i spui cuiva adevărul că nu ai disponibilitatea sufletească de a-i face o vizită.
DA NU

20. Uneori este înţelept să renunţi să-ţi susţii propriile păreri, chiar dacă le consideri corecte, şi să accepţi punctul de vedere al celorlalţi.
DA NU

Comentarea testului

1. NU — Chiar dacă sînteţi în centrul atenţiei celorlalţi - ceea ce se întîmplă, totuşi, rar -, este bine să faceţi abstracţie de acest lucru pentru a putea să reacţionaţi spontan, firesc, aşa cum v-aţi obişnuit.

2. NU — Povestind mereu despre preocupările dumneavoastră, s-ar putea să vă plictisiţi prietenii şi... să rămîneţi fără ei.

3. NU — Este necesar uneori să fiţi distanţi, dar dacă într-o situaţie sau alta sînteţi tentaţi să vă manifestaţi spontan, nu vă autocenzuraţi.

4. NU — În conversaţiile de zi cu zi oamenii se abat uneori de la rigoarea logicii. Nu trebuie neapărat să le reproşăm acest lucru dacă nu vrem ca altă dată să fim evitaţi. O anumită îngăduinţă consolidează bunele relaţii dintre oameni.

5. NU — De obicei, încercarea de a-i impresiona pe ceilalţi are consecinţe negative. Cu greu suportăm superioritatea interlocutorilor. Mai ales cînd este afişată ostentativ.

6. DA — Aceasta arată că vă interesează respectiva persoană. Este flatant pentru ea. Mulţi oameni însă se jenează să recunoască faptul că nu au reţinut numele persoanelor de teama de a nu fi catalogaţi ca „oameni distraţi".

7. NU — O glumă civilizată nu constituie dovada lipsei de respect. A nu admite să ţi se facă niciodată vreo glumă echivalează cu respingerea relaţiilor umane şi chiar cu... contrariul inteligenţei.

8. DA — Respectul de sine impune acest lucru.

9. NU — Dacă poţi da replici înţelepte este foarte bine, dar nu trebuie să faci eforturi deosebite, să te obsedeze acest lucru. Cel mai bine este să fii tu însuţi în orice împrejurare.

10. NU — A te comporta totdeauna ca şi ceilalţi înseamnă a fi „om de paie". Nu-i deloc măgulitor.

11. NU — Trebuie să ne ajutăm prietenii fără să ne gîndim la răsplată.

12. NU — Vezi argumentaţia anterioară.

13. DA — Cînd îi ajuţi pe alţii, te împlineşti spiritual, cînd primeşti, adesea sărăceşti. Mai ales dacă nu ţi se oferă ajutorul cu delicateţe.

14. DA — Vezi argumentaţia de la nr. 11.

15. NU — Fii totdeauna tu însuţi.

16. NU — Relaţiile umane presupun generozitate: să-i lăsăm şi pe alţii să trăiască „momentul lor de glorie".

17. NU — Este foarte bine să doreşti ca aceia ce-ţi sînt apropiaţi să obţină performanţe de excepţie, dar insistenţa supără. Nu oricine poate „ieşi din pielea lui".

18. NU — Ar fi artificial, fals. Un rîs forţat, exagerat răneşte ca şi un zîmbet dispreţuitor.

19. NU — Franchețea are farmecul ei, denotă respect de sine şi faţă de ceilalţi.

20. DA — În problemele mărunte poţi ceda, chiar dacă ai dreptate: numai prostia rămîne neînduplecată.

Interpretarea rezultatelor

Pentru fiecare răspuns corect acordaţi-vă cîte 1 punct. Dacă aţi obţinut **doar 12 puncte** (sau mai puţin), foarte probabil că nu sînteţi o persoană sociabilă. Reflectaţi asupra acestui lucru... Cu un scor de **13 - 14 puncte**, vă plasaţi în categoria persoanelor acceptate de colegi şi cunoscuţi. Dacă scorul obţinut se ridică la **15 - 16 puncte**, s-ar părea că aveţi reale disponibilităţi de relaţionare cu ceilalţi. Probabil că sînteţi o persoană foarte agreată, sociabilă, dacă aţi obţinut la acest test un scor mai mare de 16 puncte: felicitări! **(S.C.)**

"Greiere" sau "furnică"?

Declarativ, toată lumea are o veneraţie aproape sacră pentru muncă şi un anumit dispreţ pentru distracţie, divertisment, ceea ce nu-i împiedică pe aceiaşi oameni să considere munca de obicei mai tristă, mai apăsătoare, iar distracţia, în mod obişnuit, veselă şi atractivă.

Pe baza acestei contradicţii apar apoi diferite prejudecăţi. Una dintre acestea afirmă că persoana care lucrează mult şi intens nu este capabilă să se şi distreze, după cum cel care se distrează mult nu ar fi capabil şi de muncă. Un astfel de raţionament este rezumat în fabula "Greierele şi furnica", în care simbolul cîntecului, al distracţiei este contrapus simbolului acţiunii, al muncii.

Alte opinii afirmă că munca şi distracţia sînt efectul unei mentalităţi deosebite, definită la extremele sale ca activ/veselă, respectiv pasiv/tristă, ceea ce

înseamnă că o persoană care ştie să muncească, ştie să se şi distreze, iar cine nu ştie să lucreze nu ştie nici să se distreze.

În realitate, există persoane cu o atitudine activă şi optimistă atît la distracţii, cît şi în muncă, după cum altele sînt pasive şi triste, pesimiste în ambele situaţii considerate. În acelaşi timp trebuie arătat faptul că nimeni nu este în totalitate un "greiere" sau o "furnică", comportamentul nostru fiind dependent şi de momentul şi situaţia în care ne aflăm.

Totuşi, fiecare are o predominanţă, o preferinţă şi un stil acţional. Testul pe care vi-l propunem încearcă să le descopere.

Veţi găsi mai jos douăzeci de întrebări şi afirmaţii, zece tip "greiere" şi zece tip "furnică"; răspundeţi la toate, alegînd din cele patru variante de răspuns pe aceea pe care o preferaţi. Calculaţi-vă apoi punctajul realizat, ţinînd seama că veţi avea un total pentru "greiere" şi un total pentru "furnică". În final veţi găsi interpretarea corelată a celor două punctaje.

A. ÎNTREBĂRI TIP "GREIERE"

1. Mă distrez mai mult:
a) dimineaţa
b) după-amiaza
c) seara
d) noaptea

2. Cel mai mult mă destinde:
a) să mă plimb
b) să scriu
c) să ascult
d) să privesc

3. Pentru mine o seară frumoasă este cea petrecută:
a) cu mai mulţi prieteni
b) cu o singură persoană
c) la un spectacol
d) de unul singur, făcînd ce-mi place

4. Într-o casă nouă aş cumpăra mai întîi:
a) o masă
b) un pat
c) un dulap
d) un scaun

5. O persoană plăcută este o persoană:
a) simpatică, distractivă
b) prezentabilă fizic
c) îngrijită
d) prietenoasă

6. Cînd întîlnesc un prieten îi spun:
a) ascultă!
b) bună ziua!
c) numele său
d) ceva improvizat

7. Momentele deconectante sînt:
a) improvizate
b) bine organizate
c) alese de mine
d) decise de alţii

8. Îmi place să încep o scrisoare:
a) cu o frază de politeţe
b) "Vă scriu pentru..."
c) intru direct în conţinut
d) cu numele meu

9. Gîndindu-mă la concedii, vacanţe, îmi imaginez:
a) locuri, plaje, munţi
b) lume, persoane noi
c) călătorii, mişcare
d) repaus şi calm

10. De obicei, cînd mă gîndesc la perioada imediat următoare, îmi propun:
a) să fac planuri pentru viitor
b) să realizez ceea ce mi-am propus
c) să iau hotărîri concrete
d) să mă odihnesc

B. ÎNTREBĂRI TIP "FURNICĂ"

1. Într-o zi am impresia că realizez:
a) puţine lucruri: unul, două
b) suficiente: trei, patru, cinci, şase
c) multe: şapte, zece, douăzeci
d) nu ştiu să răspund

2. Care este "culoarea" muncii?
a) alb, galben, luminoasă
b) roşu, portocaliu, puternică
c) verde, albastru, odihnitoare
d) negru, maro, închisă

3. Ce este contrariul muncii?
a) recreerea, repausul
b) odihna
c) norocul
d) satisfacţia

4. Munca pe care o fac astăzi, comparativ cu cea pe care o făceam recent, este calitativ:
a) mai bună
b) nu-mi dau seama
c) mai mult sau mai puţin la fel
d) mai proastă

5. Dacă ar fi să-mi aleg un alt prenume:
a) aş refuza
b) aş cere sfatul cuiva
c) m-aş distra căutîndu-l
d) l-aş trage la sorţi

6. Colegul meu ideal este:
a) foarte capabil şi sîrguincios
b) flexibil şi vesel în activitate
c) nu foarte serios sau sîrguincios
d) nu am un model de coleg ideal

7. Munca este puternic influenţată de:
a) recompensele materiale, salariu
b) relaţiile bune în colectiv
c) climatul bun din familie
d) satisfacţia personală

8. Perioada următoare mi-o voi petrece:
a) predominant lucrînd
b) predominant deconectîndu-mă
c) nu ştiu, totul este incert, obscur
d) programul meu este clar şi variat

9. Cînd mă gîndesc la munca mea o compar cu:
a) o alternanţă de urcuşuri şi coborîşuri
b) un progres permanent
c) o linie continuă şi stabilă
d) o coborîre lentă

10. Munca mea poate fi descrisă ca:
a) strălucitoare
b) incertă
c) dificilă
d) promiţătoare

Cotarea răspunsurilor

Calculaţi-vă cele două punctaje conform grilei de mai jos:

Varianta de răspuns	Întrebări tip "greiere"										Întrebări tip "furnică"									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	5	1	4	4	2	2	4	1	2	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5
b	2	2	1	1	1	4	2	4	5	2	4	2	2	2	4	4	4	1	5	2
c	1	5	2	2	5	1	5	5	4	4	5	4	4	4	1	1	2	4	2	1
d	4	4	5	5	4	5	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	4

Interpretarea rezultatelor

Căutaţi răspunsul la încrucişarea dintre punctajul obţinut la întrebările tip "greiere" şi cel realizat la întrebările tip "furnică".

		Punctaj "greiere"		
		10-20	21-30	31-40
Punctaj "furnică"	10-20	Vă "distraţi" numai lucrînd: unica dv. deconectare este munca, nu reuşiţi să faceţi nimic altceva. Căutaţi urgent moduri complementare de deconectare activă.	Aveţi o anumită plăcere a muncii, dar aveţi şi alte - puţine - moduri de a vă deconecta. Căutaţi să le diversificaţi şi îmbogăţiţi pe acestea din urmă.	Vă distraţi excesiv, atît în timpul liber, cît şi în activitate. Luaţi-vă munca mai în serios, întăriţi-vă autocontrolul.
	21-30	Sînteţi foarte lent; orice întrerupere (repaus) vă blochează total activitatea. Căutaţi activităţi care să vă dezvolte progresiv reactivitatea generală.	Sînteţi lipsit de entuziasm, indecis; nu ştiţi nici să vă deconectaţi, nici să vă bucuraţi de muncă; totul este gri-cenuşiu. Analizaţi-vă serios modul de viaţă.	Vă deconectaţi numai atunci cînd puteţi separa munca de timpul liber. Nu neglijaţi nici una, nici alta.
	31-40	Nu vă deconectaţi niciodată: sînteţi trist şi comod în mai toate împrejurările, trăiţi în pasivitate. Aveţi nevoie de afecţiune.	Sînteţi puţin motivat pentru muncă, uneori nici pentru distracţii. Aveţi nevoie de relaţii interpersonale mai consistente, mai ferme.	Detestaţi munca, o evitaţi cît puteţi, vă distraţi mult. Sînteţi un boem. Atenţie mare!

(J.S., F.S.)

Ce fel de ambiţie aveţi?

Ce fel de ambiţie aveţi? O ambiţie care vă incită să vă luptaţi cu propria persoană sau care vă împinge să rivalizaţi cu alţii? În viaţă, preferaţi să reuşiţi prin orice mijloc sau să vă realizaţi cît mai bine aspiraţiile, chiar dacă ele nu vă duc spre vîrful scării sociale? Visaţi ca numele dv. să figureze pe afişe, în marile întreceri sau aspiraţi la o existenţă fericită, dar anonimă? Pe scurt, ce formă are ambiţia dv.?

Răspundeţi sincer la întrebările următoare, încercuind varianta care se apropie cel mai mult de modul dv. de a gîndi.

1. Deseori aveţi senzaţia că aţi pierdut ziua, deoarece eraţi obosit sau nu vă simţeaţi bine?
Da. Nu

2. Credeţi că sportul şi hobby-urile sînt o pierdere de timp?
Da. Nu.

3. Decît să nu faceţi un lucru bine preferaţi să nu-l faceţi deloc?
Da. Nu.

4. Faceţi parte din conducerea unei asociaţii culturale, politice, recreative sau aţi dori acest lucru?
Da. Nu.

5. Preferaţi să vă petreceţi vacanţele acolo unde se reuneşte elita decît într-un loc oarecare?
Da. Nu.

6. Sînteţi de acord cu proverbul: "Nu trebuie să laşi pe mîine ceea ce poţi face azi"?
Da. Nu.

7. Vă comparaţi adesea rezultatele muncii dv. cu ale celorlalţi?
Da. Nu.

8. Vi se întîmplă să vă gîndiţi că o persoană mai puţin valoroasă decît dv. are o maşină mult mai bună, o casă mult mai frumoasă?
Da. Nu.

9. Credeţi că modul de a se îmbrăca şi aspectul exterior influenţează succesul personal?
Da. Nu.

10. Preferaţi ca în locuinţa dv., în loc să umpleţi pereţii cu reproduceri, să aveţi unul sau două tablouri de valoare?
Da. Nu.

11. Seara, acasă, vă gîndiţi cu satisfacţie la ceea ce aţi făcut în timpul zilei?
Da. Nu.

12. Apreciaţi că pentru a evita decepţiile trebuie să aspiri foarte sus?
Da. Nu.

13. Aţi mers într-un salon de înfrumuseţare pentru a vă bronza artificial numai din dorinţa de a arăta bine?
Da. Nu.

14. Aveţi îmbrăcăminte şi accesorii care să poarte marca, eticheta unor producători de renume?
Da. Nu.

15. Vi s-a întîmplat să fiţi foarte gelos (invidios) pe cineva?
Da. Nu.

16. Credeţi că toţi oamenii care au făcut carieră mai repede decît dv. au fost împinşi de alţii?
Da. Nu.

17. Pentru a obţine un transfer sau o avansare ezitaţi să rivalizaţi cu un prieten?
Da. Nu.

18. A-ţi face mereu datoria este ceea ce contează cel mai mult în viaţă?
Da. Nu.

19. Dacă aveţi de ales între o activitate care vă place şi una care nu vă place, dar care vă aduce mai mulţi bani şi prestigiu, o alegeţi pe prima?
Da. Nu.

20. Organizaţi "mese" pentru a invita "oameni influenţi"?
Da. Nu.

21. De Crăciun preferaţi să primiţi bani mai curînd decît un cadou?
Da. Nu.

22. Preferaţi să locuiţi într-o casă mică, unde sînteţi proprietar, decît într-un apartament mare, frumos şi luxos cu chirie?
Da. Nu.

23. A-ţi consacra timpul persoanelor în vîrstă, copiilor şi familiei este o pierdere de timp?
Da. Nu.

24. Pentru munca dv. renunţaţi la o mulţime de lucruri, chiar la cele care aduc mari bucurii?
Da. Nu.

25. Apreciaţi că nimic nu este mai important în viaţă decît să ai un loc bun de muncă şi o carieră asigurată?
Da. Nu.

26. La culoarea verde a semaforului vă grăbiţi să treceţi strada, porniţi mai repede decît ceilalţi pietoni?
Da. Nu.

27. În tren, călătoriţi întotdeauna cu clasa I?
Da. Nu.

28. Ţineţi seama de numărul de stele al hotelului sau al restaurantului unde aţi fost invitat?
Da. Nu.

29. Credeţi că dragostea este mult mai importantă decît cariera?
Da. Nu.

30. Preferaţi să luaţi scara rulantă decît să urcaţi pe jos?
Da. Nu.

Calcularea scorului

Acordaţi un punct pentru fiecare răspuns conform tabelului de mai jos:

1. Nu	11. Da	21. Da
2. Da	12. Nu	22. Nu
3. Da	13. Da	23. Da
4. Da	14. Da	24. Da
5. Da	15. Da	25. Da
6. Da	16. Nu	26. Da
7. Da	17. Da	27. Da
8. Da	18. Nu	28. Da
9. Da	19. Nu	29. Nu
10. Da	20. Da	30. Da

Interpretarea rezultatelor

De la 30 la 20 de puncte: sînteţi un om extrem de ambiţios şi cea mai mare dorinţă a dv. este să deveniţi o persoană importantă. Întreaga dv. energie este îndreptată spre realizarea acestui scop, adesea în dauna raporturilor afective şi a momentelor de destindere. Sînteţi tipul şefului înverşunat, combativ, plin de energie şi de resurse; valorile în care credeţi cel mai mult sînt productivitatea şi buna desfăşurare a carierei dv. Dacă aveţi de atins un scop, nu ţineţi seama de ceilalţi oameni. Consideraţi viaţa ca o competiţie în care cel mai bun să cîştige, indiferent cît costă acest lucru. Un statut social bun, venituri ridicate, un loc de muncă de prestigiu - acestea sînt obiectivele dv.

De la 19 la 10 puncte: sînteţi satisfăcut şi echilibrat, aveţi o doză mare de ambiţie, dar, în acelaşi timp, şi principii solide care nu vă permit să striviţi sau să neglijaţi pe alţii pentru atingerea scopului dv. Vă iubiţi munca în care vă angajaţi total, considerînd-o ca un mijloc de a vă exprima capacităţile şi nu sînteţi satisfăcut decît atunci cînd aţi reuşit singur să atingeţi nivelul propus. Pentru dv. au importanţă la fel de mare ca şi munca următoarele lucruri: cîteva ore de destindere, dacă se poate în aer liber, raporturi bune cu familia şi cei apropiaţi, activităţi recreative care să vă îmbogăţească spiritul. Pentru dv. banii nu aduc fericirea.

De la 9 la 0 puncte: tipul dv. de ambiţie nu coincide cu al majorităţii oamenilor, ceea ce nu înseamnă că nu sînteţi ambiţios. Obiectivele dv. sînt diferite: o viaţă liniştită, calmă, în pace cu dv. înşivă şi persoanele apropiate, o activitate care vă permite să vă exprimaţi creativitatea şi talentul şi să cîştigaţi strictul necesar pentru a vă consacra intereselor dv. Acestea sînt numeroase: natura şi animalele, sporturile care vă permit să fiţi în contact cu natura, învăţarea limbilor străine sau a altor discipline care vă ajută la îmbogăţirea şi lărgirea orizontului spiritual. Cînd aveţi o sumă de bani, în general preferaţi să plecaţi în călătorie, să vă cumpăraţi cărţi, discuri noi. **(M.R.)**

Adaptabilitatea

Acest test vă poate ajuta să aflaţi măsura în care sînteţi afectaţi de schimbările neaşteptate ce intervin în viaţa dumneavoastră. Testul vă permite să evaluaţi adaptabilitatea dumneavoastră. Răspundeţi la întrebările de mai jos, încercuind varianta de răspuns care corespunde cel mai bine modului dumneavoastră de a reacţiona.

	Deloc	Puţin	Mult	Foarte mult
1. Cît de indispus sînteţi cînd partenerul(a) întîrzie la întîlnire ?	1	2	3	4
2. Cît de supărat sînteţi cînd spectacolul la care aveaţi bilete s-a amînat ?	1	2	3	4
3. Cît de tare vă afectează plecarea cu două ore întîrziere a avionului cu care urmează să călătoriţi ?	1	2	3	4
4. În ce măsură vă necăjeşte faptul că un prieten invitat de dumneavoastră la o petrecere nu mai vine ?	1	2	3	4
5. Cît de dezamăgit sînteţi cînd aflaţi că licitaţia la care urma să luaţi parte s-a şi terminat ?	1	2	3	4

6. Cît de mult vă enervează faptul că autobuzul pleacă din stație cu 15 secunde înainte de a ajunge dumneavoastră acolo ? 1 2 3 4

7. Cît de tare vă supără faptul că deși le-ați spus dimineață copiilor să facă ordine în camera lor, nu au ascultat ? 1 2 3 4

8. Cît de mult vă indispune faptul că ați primit de la spălătorie hainele altcuiva ? 1 2 3 4

9. Cît de mult vă supără faptul că autoturismul dumneavoastră nu a fost bine reparat ? 1 2 3 4

10. Cît de tare vă necăjiți că prețul unui obiect pe care doreați să-l cumpărați a crescut ? 1 2 3 4

11. Cît de tare vă indispune anularea unei petreceri la care erați invitat(ă) și doreați să mergeți ? 1 2 3 4

12. Cît de supărat sînteți că poștașul nu v-a adus ziarul ? 1 2 3 4

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Adunați numerele încercuite. Dacă ați obținut:

12 - 23 puncte: sînteți o persoană flexibilă, care se adaptează ușor situațiilor în schimbare rapidă.

24 - 35 puncte: sînteți depășit de anumite situații, dar, de regulă, vă adaptați bine.

36 - 48 puncte: sînteți o persoană rigidă și nu agreați schimbările pe care nu le puteți influența în sensul dorințelor dumneavoastră. **(A.C.)**

Cum reacționați în viața de zi cu zi?

Vă prezentăm un test psihologic foarte răspîndit în SUA. L-am preluat din lucrarea "Who are you?", o carte de teste pentru a afla cine sînteți și cum reacționați, de Sidney Lecker. Cititorul din România va evalua funcțiile biopsihice, raportîndu-se la standardele americane. Acest lucru este și bun și rău. Bun, dacă avem în vedere cooperarea cu partenerii de dincolo de ocean; rău, pentru că nu putem să ne comparăm noi între noi. Cu alte cuvinte, testul, nefiind etalonat pe populația din România, nu ne oferă decît o sugestie despre normalitatea reacțiilor noastre corporale. Este și acest lucru demn de reținut.

Supunem atenției dumneavoastră opt situații cotidiene. Cum reacționați?

Încercuiți cifrele de la 1 la 5 (1 = foarte puțin; 5 = foarte mult), după cum este cazul în ceea ce vă privește. Dacă nu vă puteți decide, încercuiți cifra 1.

A. Sînteți la o petrecere unde nu cunoașteți aproape pe nimeni.

Inima vă bate mai repede
1 2 3 4 5

Transpirați
1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați
1 2 3 4 5

Vi se usucă gura
1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea
1 2 3 4 5

Vă tremură mîinile
1 2 3 4 5

Simțiți contracția stomacului
1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit
1 2 3 4 5

B. Polițistul vă cere actele la control.

Inima vă bate mai repede
1 2 3 4 5

Transpirați
1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați
1 2 3 4 5

Vi se usucă gura
1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea
1 2 3 4 5

Vă tremură mîinile
1 2 3 4 5

Simțiți contracția stomacului
1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit
1 2 3 4 5

C. Sînteți prezentat unei persoane importante.

Inima vă bate mai repede
1 2 3 4 5

Transpirați
1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați
1 2 3 4 5

Vi se usucă gura
1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea
1 2 3 4 5

Vă tremură mîinile
1 2 3 4 5

Vi se contractă stomacul
1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit
1 2 3 4 5

D. Ați primit o scrisoare cu vești proaste.

Inima vă bate mai repede
1 2 3 4 5

Transpiraţi
1 2 3 4 5
Simţiţi nevoia să urinaţi
1 2 3 4 5
Vi se usucă gura
1 2 3 4 5
Vi se schimbă vocea
1 2 3 4 5
Vă tremură mîinile
1 2 3 4 5
Simţiţi contracţia stomacului
1 2 3 4 5
Vă simţiţi de-a dreptul ameţit
1 2 3 4 5

E. Vă aşteptaţi rîndul la dentist.
Inima vă bate mai repede
1 2 3 4 5
Transpiraţi
1 2 3 4 5
Simţiţi nevoia să urinaţi
1 2 3 4 5
Vi se usucă gura
1 2 3 4 5
Vi se schimbă vocea
1 2 3 4 5
Vă tremură mîinile
1 2 3 4 5
Simţiţi contracţia stomacului
1 2 3 4 5
Vă simţiţi de-a dreptul ameţit
1 2 3 4 5

F Urmează să daţi o probă în vederea angajării.
Inima vă bate mai repede
1 2 3 4 5
Transpiraţi
1 2 3 4 5
Simţiţi nevoia să urinaţi
1 2 3 4 5
Vi se usucă gura
1 2 3 4 5
Vi se schimbă vocea
1 2 3 4 5
Vă tremură mîinile
1 2 3 4 5
Simţiţi contracţia stomacului
1 2 3 4 5
Vă simţiţi de-a dreptul ameţit
1 2 3 4 5

G. Vă taie calea un biciclist care coboară dealul în viteză.
Inima vă bate mai repede
1 2 3 4 5
Transpiraţi
1 2 3 4 5
Simţiţi nevoia să urinaţi
1 2 3 4 5
Vi se usucă gura
1 2 3 4 5
Vi se schimbă vocea
1 2 3 4 5
Vă tremură mîinile
1 2 3 4 5
Simţiţi contracţia stomacului
1 2 3 4 5
Vă simţiţi de-a dreptul ameţit
1 2 3 4 5

H. Un individ vă abordează noaptea pe stradă.
Inima vă bate mai repede
1 2 3 4 5
Transpiraţi
1 2 3 4 5
Simţiţi nevoia să urinaţi
1 2 3 4 5
Vi se usucă gura
1 2 3 4 5
Vi se schimbă vocea
1 2 3 4 5
Vă tremură mîinile
1 2 3 4 5
Simţiţi contracţia stomacului
1 2 3 4 5
Vă simţiţi de-a dreptul ameţit
1 2 3 4 5

Scorul

Calcularea scorului este foarte simplă: însumaţi cifrele pe care le-aţi încercuit, aflînd astfel punctajul total.

Interpretarea rezultatelor

64 - 100 puncte. Sînteţi stăpîn pe reacţiile emoţionale. Vă controlaţi foarte bine reacţiile corporale. Stăpînirea de sine constituie o condiţie a succesului. Felicitări, dar gîndiţi-vă că un scor prea scăzut ar putea să denote o deficienţă de conştientizare a modului în care reacţionaţi la stimulii emoţionali. Atenţie!

101 - 250 puncte. Cu acest scor vă plasaţi în rîndul marii majorităţi. Reacţionaţi în viaţa de zi cu zi asemenea celor mai mulţi. Dar dumneavoastră vreţi să aveţi succes, nu-i aşa? Vă recomandăm mai multă stăpînire de sine. Controlaţi-vă mai atent reacţiile. Veţi fi în cîştig.

251 - 320 puncte. Se pare că sînteţi prea emotiv(ă), chiar anxios(anxioasă). Ar fi în folosul dumneavoastră să învăţaţi cîteva tehnici de relaxare. Cîteva şedinţe de psihoterapie v-ar ajuta să faceţi faţă mai bine evenimentelor din viaţa de zi cu zi. **(L.C.)**

10

Autoevaluarea personalității

Un model de autoapreciere a personalității

După cum se știe, prin autocunoaștere se înțelege procesul complex de dezvăluire a esenței propriei personalități. Autocunoașterea poate fi empirică și științifică. Primul tip este foarte mult marcat de "bunul simț", de intuiție, stereotipuri și prejudecăți, de caracteristicile sistemului cognitiv al individului, de sistemul său de valori. Astfel, obiectivitatea autocunoașterii se relativizează foarte mult în funcție de factorii enumerați, de nivelul de instruire a persoanei, de statutele și rolurile sociale deținute etc. Dar aceasta nu înseamnă că nu se poate realiza și așa o autocunoaștere satisfăcătoare.

Cunoașterea științifică-psihologică încearcă să elimine subiectivismul empiric, permițînd ca la nivel individual (autoapreciere) omul să devină conștient de trăsăturile proprii, realizînd "in extenso" cunoașterea de sine, fiecare percepîndu-și corect efectele comportamentului propriu asupra altora. Pe de altă parte, cunoscîndu-și trăsăturile de personalitate, fiecare va învăța să asculte pe alții și să accepte critica eventuală a celorlalți, în consecință va dezvolta forme cît mai corecte de comportament, realizînd astfel posibilitatea atingerii unui nivel mai ridicat de încredere în sine și în ceilalți.

De asemenea, autoaprecierea prin autocunoașterea cît mai aproape de realitate creează premisele unor relații interpersonale deschise, cinstite, sincere. În cele ce urmează vă oferim una dintre metodele-test de autoapreciere a personalității.

Citiți cu atenție adjectivele de mai jos referitoare la anumite trăsături de personalitate care vă pot caracteriza. Prima grupă cuprinde trăsături pozitive, iar a doua trăsături negative.

ÎNSUŞIRI POZITIVE

1. Activ - participativ
2. Altruist
3. Ambiţios
4. Aptitudini profesionale deosebite
5. Autoexigent
6. Cooperant
7. Combativ
8. Comunicativ
9. Conştiincios
10. Creativ
11. Cult
12. Curajos
13. Diplomat
14. Disciplinat
15. Drept
16. Echilibrat
17. Entuziast
18. Inteligent
19. Lucid
20. Modest
21. Onest
22. Serios
23. Sincer
24. Spirit organizatoric
25. Vesel (bine dispus)

ÎNSUŞIRI NEGATIVE

1. Agasant
2. Arogant
3. Comod (superficial)
4. Conservator
5. Dezordonat
6. Dur (agresiv)
7. Incorect
8. Indisciplinat
9. Individualist
10. Impulsiv
11. Intrigant
12. Invidios
13. Lăudăros
14. Linguşitor
15. Lipsit de personalitate
16. Necomunicativ (nesociabil)
17. Neprincipial
18. Nerespectuos
19. Nervos
20. Orgolios
21. Ranchiunos
22. Repezit
23. Slugarnic
24. Subiectiv în aprecieri
25. Vulgar

Alegeţi cît mai sincer posibil din fiecare grupă de însuşiri (adjective) pe acelea pe care le consideraţi că vă caracterizează, scriind în dreptul lor cuvîntul DA.

Calcularea şi interpretarea rezultatelor

Pentru a putea constata dacă vă autoapreciaţi relativ corect, se poate aplica următoarea formulă clasică:

$AP = \frac{n_a}{n_t}$ unde: AP = autoaprecierea personalităţii, n_a = numărul adjectivelor alese, n_t = numărul total de adjective

Această formulă se poate aplica pentru fiecare grupă de adjective, rezultînd doi coeficienţi, unul pentru prima grupă, altul pentru cea de-a doua (AP_1 şi AP_2).

Pentru grupa 1:

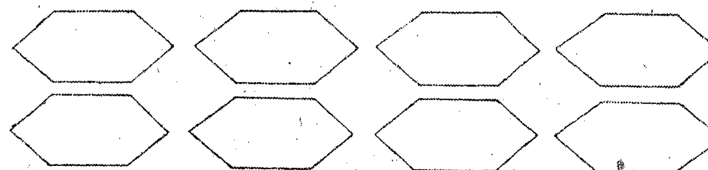
- dacă AP_1 este apropiat de 1, vă apreciaţi necritic, vă referiţi necritic la propria persoană, vă supraapreciaţi;
- dacă AP_1 este apropiat de 0, vă apreciaţi hipercritic, vă subapreciaţi;
- dacă AP_1 este aproximativ 0,5, vă apreciaţi relativ corect.

Pentru grupa 2:

- dacă AP_2 este apropiat de 1, vă supraapreciaţi;
- dacă AP_2 este apropiat de 0, vă subapreciaţi;
- dacă AP_2 este aproximativ 0,5, vă autoapreciaţi relativ corect. **(C.I.S.)**

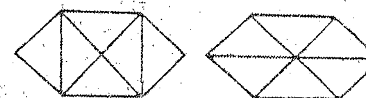
Cărui tip de personalitate aparţineţi?

Desenaţi diferite motive în figurile de mai jos. Nu este obligatoriu ca desenele să fie la fel în toate figurile.

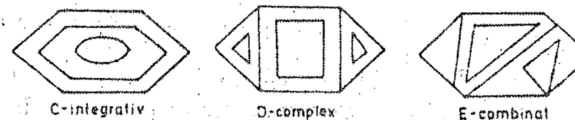


Se obţin cîteva tipuri de desene-motive, cărora le corespund anumite tipuri de personalitate, în funcţie de tipul dominant de motive, fapt ce permite o autocunoaştere globală a potenţelor psihologice mai semnificative, disponibile.

Tipul analitic de personalitate va împărţi cele mai multe figuri în modele ce utilizează fiecare latură a figurii date în mod individual. Se caută simetria, ceea ce pune în evidenţă o personalitate ordonată, atentă la detalii, cu spirit de observaţie bun. Iată cîteva exemple din acest tip:

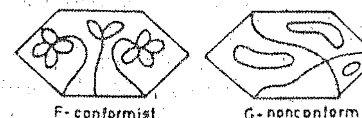


Al doilea tip este cel sintetic (fig. C, D, E). Acesta va efectua desene ce folosesc total sau parţial mai multe laturi ale figurii date. Este un tip integrativ, căruia îi place să facă sinteze, generalizări, uneori interesante, alteori mai puţin interesante. Caută ceea ce este mai important (din care motiv foloseşte adeseori ca punct de plecare laturile mai lungi ale figurii date spre completare). Desprinde uşor ceea ce este mai important din diferite situaţii (în mod spontan, nedeliberat).



C-integrativ D-complex E-combinat

Tipul 3 - tipul artistic - va organiza desene cu motive ornamentale sinuoase şi diverse. Iată cîteva modele mai obişnuite:



F-conformist G-nonconformist

Tipul mixt va avea mai multe feluri de desene. Interesează ce tip de desene predomină din cele 8 cadre-tip ce s-au dat spre completare. În calcularea rezultatelor se pot obţine următoarele structuri, notînd la numărător tipurile dominante,

iar la numitor cele mai puţin dominante: $\frac{4F,\ 2G}{1D,\ 1A}$

În acest caz este vorba de un tip artistic, neconformist, creativ, complex.

În cazul în care se obţine: $\frac{2C,\ 2E}{1A,\ 1B}$, este vorba de un tip sintetic, cu tendinţe artistice complexe, cu mult control analitic. **(U.Ş.)**

Repere caracteriale

Acest chestionar vă ajută să vă cunoaşteţi propriul dv. caracter. Urmează să răspundeţi cu DA sau NU la fiecare întrebare. Sinceritatea absolută este o condiţie esenţială.

A. 1. Aveţi simţul umorului?
2. Sînteţi sinceri cu prietenii dv. şi aveţi încredere în ei?
3. Puteţi să tăceţi o oră şi mai bine?
4. Împrumutaţi cu plăcere lucrurile dv. personale?
5. Aveţi mulţi prieteni?

B. 1. Ştiţi să vă distraţi musafirii?
2. Sînteţi punctual?
3. Reuşiţi să faceţi economii?
4. Vă place stilul sobru în îmbrăcăminte?
5. Consideraţi că este necesară disciplina interioară?

C. 1. Vă manifestaţi în public antipatia faţă de o anumită persoană?
2. Sînteţi impulsiv?
3. Aveţi spirit de contradicţie?
4. Vă place să fiţi centrul atenţiei în societate?
5. Aţi observat că alţii vă imită?

D. 1. Folosiţi cuvinte grosolane care îi şochează pe interlocutorii dv.?
2. Obişnuiţi să vă lăudaţi, în ajunul unui examen, că sînteţi perfect stăpîn pe materie?
3. Vă place să faceţi morală, observaţii etc.?
4. Vă simţiţi tentat să faceţi pe originalul pentru a vă uimi prietenii?
5. Vă place să ironizaţi părerile altora?

E. 1. Preferaţi profesiile de jocheu, actor, crainic de televiziune, în locul celor de inginer, laborant, bibliograf?
2. Într-o societate de oameni necunoscuţi vă simţiţi în largul dv.?
3. În orele libere vă place să faceţi sport, în loc să staţi liniştit acasă şi să citiţi o carte?
4. Sînteţi capabil să păstraţi un secret?
5. Vă place atmosfera de sărbătoare?

F. 1. În corespondenţa dv. respectaţi cu stricteţe regulile de ortografie?
2. Vă pregătiţi din vreme pentru distracţiile de duminică?
3. Ştiţi să vă ţineţi evidenţa cheltuielilor?
4. Vă place să faceţi ordine?
5. Sînteţi ceea ce se spune "prăpăstios"?

Interpretarea răspunsurilor se face în felul următor: dacă la majoritatea întrebărilor dintr-o grupă (A, B, C, D, E, F) aţi răspuns DA, notaţi litera grupei respective; dacă predomină răspunsul NU, notaţi cu zero. Se formează mai multe combinaţii.

Răspunsuri

Făcînd raportul dintre răspunsurile afirmative şi cele negative, obţineţi imaginea, este drept, destul de schematică, a caracterului dv. Nu vă faceţi sînge rău dacă răspunsul nu vă va fi pe plac; nu uitaţi că este vorba totuşi de "un joc" şi că, enervîndu-vă, v-aţi caracterizat, de fapt, singur.

Cum păreţi celor din jur

A.O.O. - Sînteţi considerat adesea un om pe care nu te poţi bizui (deşi în realitate sînteţi doar puţin artificial). Sînteţi vesel şi comunicativ. Vă lăsaţi uşor antrenat de prieteni şi de aceea păreţi influenţabil (în chestiunile importante însă, ştiţi să vă apăraţi punctul de vedere).

A.O.C. - Faceţi impresia unui om dezgheţat, uneori chiar nepoliticos. Tinzînd spre originalitate, contraziceţi pe alţii şi uneori pe dv. înşivă, infirmînd, la un moment dat, ceea ce altora aţi afirmat. Păreţi nepăsător, nepunctual. Dar cînd vreţi, ştiţi să fiţi harnic, energic. Vă lipseşte ceea ce se numeşte echilibru.

A.B.O. - Aveţi toate motivele să vă bucuraţi, plăceţi celor din jur, sînteţi comunicativ, serios, respectaţi opinia altora, vă sprijiniţi prietenii la nevoie. Dar nu-i uşor să vă cîştige cineva prietenia.

A.B.C. - Vă place să dominaţi pe cei din jur, dar acest neajuns îl simt doar familia şi prietenii. Faţă de ceilalţi, vă stăpîniţi. Enunţînd o părere, nu vă gîndiţi la impresia pe care o va face asupra celor din jur. Aceştia vă evită uneori, din teamă de a nu vă jigni.

O.O.O. - Sînteţi o fire închisă şi rezervată. Nimeni nu vă cunoaşte gîndurile. Sînteţi greu de înţeles.

O.O.C. - Nu-i exclus să se spună despre dv.: "Ce om imposibil". Vă enervaţi interlocutorii, nu le îngăduiţi să-şi spună părerea, impunîndu-le-o pe a dv., şi nu faceţi concesii.

O.B.O. - Oamenii ca dv. sînt în anii de şcoală elevi silitori, corecţi, disciplinaţi şi respectaţi, întotdeauna cu note bune. Cît priveşte prietenii, unii vă consideră înfumurat, alţii vă iubesc şi sînt bucuroşi să se numere printre apropiaţii dv. Nu sînteţi nici prea vorbăreţ, nici lăudăros. Sînteţi întotdeauna calm şi sigur de dv.

O.B.C. - Sînteţi considerat un om căruia i se pare întotdeauna că e nedreptăţit. Vă certaţi pentru fleacuri. Vi se întîmplă să fiţi bine dispus, dar rar. Păreţi supărător şi bănuitor.

Cum sînteţi în realitate

O.O.F. - Sînteţi mai curînd un timid; constatarea devine evidentă cînd aveţi de-a face cu oamenii pe care îi cunoaşteţi mai puţin. Sînteţi cel adevărat numai în cercul familiei şi al prietenilor. Prezenţa necunoscuţilor vă stinghereşte, dar căutaţi să vă ascundeţi jena. Sînteţi conştiincios şi muncitor, aveţi multe idei şi intenţii bune, dar modestia vă face să rămîneţi în umbră.

O.E.O. - Sînteţi foarte sensibil, vă place să discutaţi şi să vă înconjuraţi de

prieteni. Nu puteţi suferi singurătatea, nici chiar atunci cînd trebuie să lucraţi ceva important. Spiritul de contradicţie vă îndeamnă să faceţi lucrurile altfel decît ceilalţi. Dar nu întotdeauna urmăriţi acest îndemn, de foarte multe ori vă stăpîniţi.

O.E.F. - Sînteţi rezervat, dar nu timid, vesel, dar nu exuberant, respectuos. V-aţi obişnuit să fiţi lăudat, căci sînteţi adesea. Aţi dori să fiţi pe placul celor din jur, dar nu faceţi efort în acest scop. Simţiţi nevoia de a fi în societatea unor prieteni. Vă place să ajutaţi oamenii. Vi se poate reproşa uneori că "sînteţi cu capul în nori".

D.O.O. - Sînteţi înclinat să emiteţi şi să vă apăraţi cu înverşunare părerile paradoxale. De aceea mulţi nu vă agreează, se întîmplă ca pînă şi prietenii să nu vă înţeleagă. Dar nu vă pasă. Păcat!

D.O.F. - Sîntem nevoiţi să vă spunem adevăruri neplăcute. Cum aţi reuşit să ajungeţi la această combinaţie de litere? Aveţi un caracter dificil. Sînteţi foarte încăpăţînat. Nu suportaţi glumele la adresa dv. Criticaţi adesea atitudinea altora şi vă impuneţi punctul de vedere cu dîrzenie. Vă înfuriaţi dacă nu vi se dă ascultare; de aceea, aveţi puţini prieteni.

D.E.O. - Aţi ştiut că sînteţi un original şi că vă place să faceţi senzaţie? Dacă vi se dă un sfat, procedaţi exact împotriva lui, pentru a vedea ce se întîmplă. Pe dv. vă amuză, pe alţii însă îi irită. Numai prietenii cei mai buni (apropiaţi) ştiu că, de fapt, nu sînteţi atît de încrezut cum păreţi.

D.E.F. - Sînteţi energic, vă simţiţi pretutindeni în largul dv. Sînteţi comunicativ, dar se pare că societatea prietenilor vă satisface doar cu condiţia să aveţi dv. rolul principal. Vă place să faceţi pe arbitrul în dispute şi să organizaţi jocuri. Cei din jur vă recunosc autoritatea, deoarece în raţionamentele dv. există întotdeauna mult bun simţ, însă tendinţele dv. moralizatoare sînt cîteodată obositoare. **(I.Ş.)**

Ecuaţia personală

Pentru unele persoane amintirile plăcute valorează mai mult decît succesul financiar. Unii sînt visători, alţii înclinaţi spre lucruri practice. Atracţia spre sexul opus domină viaţa multora. Care este ecuaţia personalităţii dv.? The Personal Equation Test vă va ajuta să răspundeţi la întrebare.

În acest scop, încercuiţi litera din dreptul întrebărilor la care răspunsul dv. este pozitiv. Atenţie! Primele 21 de întrebări sînt pentru femei, iar celelalte 21 pentru bărbaţi. Nu vă grăbiţi cu răspunsul. La acest test nu există răspunsuri corecte sau incorecte!

NUMAI PENTRU FEMEI

1. Vă place în mod deosebit să primiţi cadouri personale? S
2. Primiţi frecvent complimente din partea bărbaţilor? S
3. Bărbaţii vă consideră o femeie atrăgătoare (sexy)? S
4. Ţineţi socoteala banilor pe care îi cheltuiţi pe îmbrăcăminte? P

5. Vă interesează schimbul valutar? P
6. Urmaţi o anumită dietă pentru a vă menţine silueta? S
7. Doriţi ca soţul dv. să-şi amintească ce rochie aţi purtat la revelionul de acum doi ani? R
8. Sînteţi impresionată de sentimentele celorlalţi faţă de dv.? R
9. Păstraţi scrisorile de la persoanele iubite? R
10. Vă plac în mod deosebit dineurile intime la lumina lumînărilor? R
11. Se întîmplă să vă îmbrăcaţi neglijent? P
12. Vă place în mod deosebit să primiţi flori? R
13. Vă plac cadourile-surpriză? R
14. Preferaţi drept cadou un parfum fin? S
15. Vă administraţi uşor bugetul familial? P
16. Faceţi exerciţii de gimnastică în mod regulat? P
17. Vă place să vă plimbaţi sub clar de lună? S
18. Sînteţi o cititoare pasionată? P
19. Vă place să vi se admire îmbrăcămintea? S
20. Vă place să faceţi sport? P
21. Aveţi anumite cîntece care vă amintesc de tinereţea dv.? R

NUMAI PENTRU BĂRBAŢI

1. Acordaţi o atenţie specială felului cum vă îmbrăcaţi? S
2. Sînteţi foarte impresionat de sentimentele celorlalţi faţă de dv.? S
3. Vă plac în mod deosebit dineurile intime la lumina lumînărilor? S
4. Vă place să purtaţi tricouri deschise la gît? S
5. Aveţi anumite cîntece care vă amintesc de iubita dv.? R
6. V-ar plăcea "să evadaţi" undeva, departe, cu iubita dv.? R
7. Vă place să cumpăraţi parfum pentru iubita dv.? S
8. Agreaţi plimbările seara tîrziu? R
9. Vă place să se uite femeile admirativ după dv.? S
10. Vă administraţi chibzuit banii în interesul familiei? P
11. Vă plac în mod deosebit loţiunile after shave fine? S
12. Vă cheltuiţi cu grijă banii rezervaţi intereselor personale? P
13. Vă place să scrieţi scrisori iubitei dv.? R
14. Faceţi cu regularitate exerciţii de gimnastică? P

15. Dacă v-aţi cumpăra un automobil, v-ar interesa consumul de benzină?P

16. De obicei, vă cumpăraţi singur hainele? P

17. Înainte de a investi bani într-o afacere chibzuiţi îndelung? P

18. Obişnuiţi să cumpăraţi flori pentru iubita dv.? R

19. Vă place să cumpăraţi cadouri pentru cea pe care o iubiţi? R

20. Vă reîntoarceţi în locurile încărcate de amintiri plăcute? R

21. Vă preocupă foarte mult mersul afacerilor dv.? P

Interpretarea răspunsurilor

Număraţi de cîte ori aţi încercuit fiecare literă. Litera cel mai des încercuită simbolizează soluţia ecuaţiei personalităţii dv.

TIPUL R (ROMANTIC) se distinge printr-o mare sensibilitate. Trăieşte mai mult în trecut decît în tumultul vieţii cotidiene. Acordă o deosebită atenţie sentimentelor sale şi ale altora faţă de persoana sa.

TIPUL S (SENZUAL) este dominat de interesul pentru relaţiile cu sexul opus. Sentimente bogate, senzaţii intense. Vibrează afectiv.

TIPUL P (PRAGMATIC) se caracterizează prin raţionalitate. Este interesat de sursele materiale înainte de orice. Se descurcă în afaceri.

Aţi recunoscut tipul de personalitate căruia îi aparţineţi? Foarte bine. Cele mai multe persoane sînt şi romantice şi senzuale şi pragmatice în acelaşi timp. Diferă proporţiile: mai mult romantic şi senzual, dar şi pragmatic în mică măsură ş.a.m.d. S-ar putea ca şi dv. să nu reprezentaţi un tip pur R sau S sau P.

Ar fi interesant dacă aţi compara răspunsurile dv. cu cele ale iubitului sau iubitei dv. Aceasta v-ar ajuta să găsiţi sursa unor neînţelegeri şi astfel să le depăşiţi mai uşor. Încercaţi! **(A.C.)**

Fiecare cu "nebunia" lui

Jules Romains a afirmat prin gura doctorului Knock că sîntem cu toţii "bolnavi care se ignoră". El n-a fost singurul; un oarecare număr de psihiatri cred că manifestările morbide pe care le observăm la bolnavii mintali nu se deosebesc radical, ci sînt simple exagerări ale tendinţelor psihologice normale. Ernest Kretschmer, profesor de neurologie şi psihiatrie la Universitatea din Tübingen, unul dintre cei mai mari caracterologi, a arătat, folosind numeroase statistici, că fiecare caracter conţine în germene tendinţele unor maladii mintale. Aceste tendinţe se dezvăluie atît prin tipul fizic, cît şi prin cel caracterologic.

Chestionarul care urmează încearcă să vă ajute să aflaţi – orientativ –spre care categorie de "nebunie" înclină constituţia şi temperamentul dumneavoastră.

Încercuiţi litera a, b sau c din faţa variantei de răspuns care se acordă cel mai bine cu linia generală a modului dv. de a fi sau de a gîndi.

Caracteristici fizice

1. Ce talie aveţi?

Bărbaţi	Femei
a) mai mică sau egală cu:	
170 cm	155 cm
b) între:	
171-175 cm	156-160 cm
c) mai mare decît:	
175 cm	160 cm

2. Greutatea între 20 şi 30 de ani

Bărbaţi	Femei
a) mai mică sau egală cu:	
50 kg	45 kg
b) între:	
51-60 kg	46-55 kg
c) mai mare decît:	
60 kg	55 kg

3. Care este circumferinţa capului?
a) mai mică de 56 cm;
b) între 56 şi 57 cm;
c) mai mare de 57 cm.

4. Dezvoltarea trunchiului
a) mai degrabă slab şi sprinten;
b) umeri largi şi puternici, abdomen plat;
c) torace profund şi bombat din care coboară un abdomen gras.

5. Pielea este mai curînd:
a) uscată şi anemică;
b) întinsă, fără exces de grăsime;
c) grasă şi moale.

6. Membrele sînt:
a) slabe şi descărnate;
b) musculoase;
c) scurte şi groase.

Caracteristici psihologice

7. Visaţi cu uşurinţă?
a) da, mi se întîmplă adesea;
b) nu, nu e genul meu;
c) mi se întîmpla în adolescenţă.

8. Aveţi destul de des o ţinută excentrică?
a) da, nu strică un pic de picanterie în ţinută;
b) mi-ar plăcea, dar n-am curajul să risc;
c) niciodată, nu-mi place să "sar în ochi".

9. Nutriţi mari ambiţii pentru viitorul dv.?
a) da, trebuie să vezi grandiosul ca să reuşeşti;
b) ambiţia mea e să am o calificare înaltă. Nu e nimic grandios în proiectele mele, căci nu-mi place să mă disting de ceilalţi;
c) îmi repugnă cei care fac pe vedetele în public; îmi place să ocup un loc modest.

10. În tinereţea dv., v-a venit vreodată să fugiţi de acasă?
a) m-am gîndit mult, dar n-am făcut-o;
b) nu m-a tentat niciodată;
c) da, mi s-a întîmplat. Astăzi mi se pare infantil.

11. Aţi avut vreodată lungi perioade de depresie? Vi se întîmplă frecvent?
a) resimt din cînd în cînd o plictiseală, dar nu mă las în voia ei; nici cei apropiaţi nu-şi dau seama;
b) îmi vine greu să mă restabilesc; în viaţă, circumstanţele nu-mi sînt deloc favorabile;

c) am mereu urcuşuri şi coborîşuri; mi se întîmplă să nu fiu în formă, dar nu durează niciodată mult.

12. Vă este greu să desfăşuraţi mult timp o activitate monotonă?
a) aşa e; se spune de altfel despre mine că nu stau locului;
b) nu-mi place prea mult, dar dacă trebuie, o fac;
c) nu mi-e greu, dimpotrivă, îmi place.

13. Sînteţi foarte neîncrezător?
a) nu, nicidecum; şi asta îmi joacă feste;
b) trebuie să fii uneori; dar nu-mi stă în fire;
c) da, sînt; analizez întotdeauna o problemă înainte de a-mi asuma un risc.

14. Evenimentele exterioare au un mare răsunet în ce vă priveşte?
a) da, sînt foarte sensibil şi cel mai mic eveniment mă tulbură mult;
b) nu, am propriile mele treburi pe care mi le fixez singur şi nu mă las influenţat de circumstanţe exterioare;
c) unele evenimente mă impresionează, dar încerc să nu mă las în voia impresiilor.

15. Sînteţi predispus la îmbufnare?
a) nu, mi se întîmplă să mă înfurii, dar uit imediat ce a trecut;
b) mă supăr un pic, dar rar;
c) mă supăram mai ales cînd eram mai tînăr. E o armă eficace, care nu face zgomot; mai uzez uneori de ea.

16. Sînteţi considerat orgolios?
a) da, se spune asta despre mine; am totuşi grijă să mă arăt întotdeauna într-o lumină modestă imediat ce se iveşte ocazia;
b) nu sînt în mod special modest, dar n-am fost niciodată taxat drept orgolios, cel puţin din cîte ştiu;
c) nu, mai curînd mi se reproşează că nu am destul orgoliu.

17. Aveţi o voce şi un rîs răsunător?
a) nu, comportamentul meu e mai degrabă blînd;
b) da, am o voce puternică;
c) vocea mea mi se pare pur şi simplu normală.

18. Cum reacţionaţi la stimulii care tind să vă distragă atenţia de la îndeplinirea unei sarcini?
a) nu-mi este greu să nu ţin seama de ei; sînt foarte concentrat şi tenace cînd fac ceva;
b) sînt foarte sensibil la stimulii exteriori şi nu pot continua să lucrez dacă nu sînt suficient de izolat;
c) depinde de moment; uneori mă concentrez bine asupra a ceea ce am de făcut, alteori mai puţin.

19. Sînteţi considerat de cei apropiaţi ca un optimist sau ca un pesimist?
a) ca funciar optimist;
b) deseori ca pesimist;
c) nici una, nici alta.

20. Aveţi sentimentul că gîndurile dv., fiinţa dv. profundă sînt neînţelese de anturaj?
a) nu în mod special;
b) nu, dimpotrivă, mă simt încurajat de înţelegere;
c) da, mă simt teribil de neînţeles.

21. Aveţi uneori furii teribile şi imprevizibile? Anturajul dv. se teme de ele?
a) da, şi cînd sînt furios sînt violent;
b) nu mă enervez prea des; cînd mi se întîmplă, sînt suficient de motivat pentru a nu-l surprinde pe cel care mi-a suscitat nervii;
c) nu mă enervez niciodată în mod semnificativ.

22. Susceptibilitatea dv. este exagerată?
a) nu-mi place să fiu atacat; în acest caz, ştiu să mă apăr;
b) nu cred că se poate spune asta despre mine; nu sînt foarte susceptibil;
c) sînt adesea tratat ca răsfăţat.

23. Aţi remarcat că sînteţi mai în formă în societate decît în mod obişnuit?
a) da, asta îmi face privirea mai strălucitoare, faţa mai tînără, mai colorată;
b) nu, timiditatea mă face în general tern;
c) în societate sau nu, rămîn acelaşi.

24. Intraţi uşor în panică în faţa unei boli?
a) nu, n-am nimic dintr-un ipohondru; mi se reproşează că uit să mă îngrijesc cînd ar trebui;
b) nu-mi place să fiu bolnav, dar atîta vreme cît nu sînt, nu mă gîndesc deloc la asta;
c) cred că e mai uşor să previi decît să vindeci, căci nu-mi place să sufăr şi un pic de prevedere evită multe rele; mă îngrijesc dacă trebuie.

25. Vă place să vă justificaţi acţiunile în mod logic?
a) prefer să fiu logic în ceea ce fac (puţini oameni sînt capabili de această performanţă);
b) îmi place acţiunea pentru acţiune şi nu resimt nevoia de a o justifica prin cuvinte;
c) sînt mai mult intuitiv decît logic şi detest justificarea raţională a unora pentru tot ce fac.

26. Rămîneţi cu uşurinţă impasibil pe plan afectiv?
a) da, în aparenţă cel puţin, căci nu-mi place să mă dezvălui în mod gratuit;
b) încerc, dar nu reuşesc întotdeauna cum aş vrea;
c) nu, sînt prea nervos pentru asta.

27. Sînteţi perseverent?
a) îmi place continuitatea într-o activitate şi mă adaptez greu la schimbări frecvente;
b) îmi place schimbarea şi nu pot suporta munca mereu în acelaşi loc şi în acelaşi fel;
c) îmi place schimbarea, dar şi stabilitatea; e nevoie de amîndouă pentru a fi fericit.

28. Sînteţi cu uşurinţă familiar?
a) îmi place să păstrez distanţa; prea multă familiaritate duce la indiscreţie;
b) n-am dificultăţi în a fi familiar; toate fiinţele au valoare, oricare ar fi clasa socială căreia îi aparţin; sînt prea democrat pentru a acorda importanţă dife-renţelor de clasă;
c) respect convenienţele în uz în mijlocul cercurilor pe care le frecventez.

29. Vă place izolarea?
a) uneori, dar "nimic prea mult";
b) nicidecum, omul e o fiinţă socială care se ofileşte dacă rămîne prea mult izolat;
c) îmi place singurătatea; am nevoie de ea.

30. Dispoziţia dv. e subiectul unor variaţii importante?
a) ca mai toată lumea, am momente de bună şi de proastă dispoziţie, dar există întotdeauna un mijloc de a reacţiona împotriva lor;
b) da, am un caracter instabil care le face viaţa dificilă celor din jurul meu;
c) nu, sînt considerat de cei apropiaţi ca avînd o dispoziţie stabilă.

31. Sînteţi încăpăţînat?
a) da, şi cred că e o calitate să ştii să persişti într-o decizie pe care ai luat-o;
b) sînt un pic;
c) nu, niciodată, dimpotrivă, mă tem că sînt influenţabil.

32. Sînteţi stabil afectiv?
a) nu, sînt mai degrabă inconstant; prea multă fidelitate înlătură savoarea existenţei;
b) cred că ar fi bine să fiu, dar nu poţi comanda sentimentelor şi cîteva infidelităţi mai degrabă le întăresc decît le distrug;
c) sînt foarte stabil afectiv şi aştept de la ceilalţi acelaşi lucru.

33. Sînteţi capabil de ironii muşcătoare?
a) da, de ce să fii totdeauna ipocrit, curtenitor? E atît de amuzant să taxezi uneori pe cineva!
b) îmi place să rîd, dar încerc să evit ceea ce ar putea răni sau deranja pe alţii;
c) îmi place înainte de toate să mă simt în armonie cu ceilalţi; ironia mi se pare întotdeauna inutilă.

34. Vi se pare greu să treceţi la acţiune?
a) da, pentru că mă încearcă adesea o mare delăsare; se poate spune că fac totul în silă;
b) nu, îmi place mai mult să acţionez decît să fiu pasiv;
c) mi se întîmplă cînd sînt obosit, dar nu e o atitudine frecventă.

35. Aveţi ticuri sau comportamente stereotipe?
a) da, am cîteva mici manii care apar mai ales în momentele de plictiseală, de depresie, dar aveam mai multe în adolescenţă;
b) am avut, dar m-am debarasat de ele de mult timp;
c) nu, şi nici nu-mi amintesc să fi avut vreodată.

36. Aveţi tendinţa de a vorbi mult şi de a gesticula?
a) uneori îmi place să vorbesc, dar nu gesticulez niciodată;
b) sînt mai degrabă tăcut în societate; gesturile mele sînt reţinute;
c) ador să vorbesc cu alţii, se rîde adesea de gesturile mele, dar mă ajută să mă exprim.

37. Vă învinovăţiţi adesea pentru greşelile altora?
a) da, din cauza simţului meu social dezvoltat, uneori mă ţine zile întregi;
b) nu mă simt vinovat decît pentru greşelile mele şi nu mă împovărez cu ale altora;
c) dacă am comis o nedreptate, încerc s-o repar şi apoi uit repede; n-are sens să te laşi dominat de idei lugubre.

38. Aveţi un sentiment puternic de dedublare a personalităţii?
a) nu, mă simt bine în pielea mea;
b) am mai multe tendinţe, dar încerc să le împac aşa încît să nu-mi facă pro-bleme;
c) da, şi acest sentiment e uneori atît de puternic încît am impresia că o parte din mine priveşte cum evoluează cealaltă, fără a se amesteca.

39. Aveţi sentimentul că sînteţi însărcinat cu responsabilităţi care vă depăşesc capacităţile şi forţele?
a) nu, accept cu plăcere responsabilităţile;
b) sînt momente în care sînt depăşit, dar nu durează mult;
c) da, şi încă cum! Neşansa îmi aduce pe cap probleme care mă depăşesc.

40. Sînteţi refractar la activităţile colective?
a) da, am fost considerat întotdeauna ca un independent; am nevoie de multă libertate personală;
b) nu-mi par totdeauna agreabile, dar sînt necesare pentru a trăi în societate;
c) ştiu să mă adaptez activităţilor colective.

41. Iată o listă de trăsături dominante. Dintre acestea, alegeţi trei care apar cel mai frecvent la dv. şi încercuiţi-le. Apoi căutaţi în tabelul de mai jos în care coloană se găsesc cele trei răspunsuri şi veţi putea astfel să le faceţi operaţionale în tabelul rezultatelor testului.

1. Flegmatic
2. Revendicativ
3. Egoist
4. Ştie-tot (atotştiutor)
5. Trist
6. Exploziv
7. Indiferent
8. Gelos
9. Dezordonat
10. Posomorît
11. Lent
12. Neînţeles
13. Glacial
14. Prea rapid
15. Lipsit de iniţiativă
16. Lipsit de fantezie
17. Lipsit de armonie
18. Vanitos
19. Fuge de idei
20. Halucinaţii
21. Greoi
22. Scandalagiu
23. Rîs discordant
24. Rîs jovial
25. Nu rîde
26. Imperturbabil
27. Revoltat activ
28. Inhibat
29. Divaghează
30. Idei de suicid
31. Lipsit de idei
32. Vrea să aibă mereu dreptate
33. Versatil, nervos
34. Capricios
35. Gesturi rare
36. Reflexiv
37. Mereu în proces
38. Caută facilul
39. Caută dificultatea
40. Voce monocordă

a	b	c	d	e
1	2	3	5	4
6	8	7	10	9
11	12	13	15	14
16	18	17	20	19
21	22	23	25	24
26	27	28	30	29
31	32	33	35	34
36	37	39	40	38
Total:				

Coloană dominantă				
a	b	c	d	e

În tabelul de mai jos, încercuiţi litera care corespunde răspunsului dat de dv. la întrebare. Faceţi apoi totalul pentru fiecare coloană.

Întrebare	Răspuns					Întrebare	Răspuns				
	I	II	III	IV	V		I	II	III	IV	V
1	c		b		a	22	b	a			c
2	c		a		b	23	c			b	a
3	c		a		b	24	a			c	b
4	b		a		c	25	b	a			c
5	b		a		c	26	a		c		b
6	b		a		c	27	a		c		b
7	b		a		c	28	c			a	b
8	b			c	a	29	a		c		b
9	b	a		c		30	c		b		a
10	b		c		a	31		a		b	c
11			a	b	c	32	c	b			a
12	c	b			a	33	c		b		a
13	c	b			a	34	b			a	c
14	b		c	a		35	b		a		c
15	a		c		b	36			a	b	c
16		a		c	b	37	b			a	c
17			c	a	b	38	b		c		a
18	a		b		c	39	b			c	a
19	c			b	a	40	b	a			c
20	a		c		b	41	a	b	c	d	e
21	a			c	b	Total					

Dacă coloana I conţine mai mult de 14 răspunsuri pozitive: înclinaţi spre constituţia atletică. Tipul dv. de "nebunie", după Kretschmer, ar fi epilepsia. Temperamentul dv. ar fi predominant ixotimic (visceral), comportament flegmatic şi perseverent, întrerupt uneori de explozii de violenţă acumulată progresiv. Iată cum descrie comportamentul atleticilor Joseph Nuttin: «Atleţii reacţionează puţin la stimuli care tind să le distragă atenţia în îndeplinirea unei sarcini. Reacţiile lor motrice sînt lente şi greoaie. La testul Rorschach, dovedesc puţină fantezie. Kretschmer a concluzionat că există ceva tenace, aderent, greoi şi puţin mobil în acest comportament: ideile, reacţiile şi activităţile urmează un curs stabil şi nu "decolează" decît dificil, ceea ce sugerează şi termenul "greoi", care exprimă caracteristica dominantă a acestui temperament. În faţa unui excitant, atleticul rămîne impasibil, imperturbabil, cu posibilitatea de a avea reacţii explozive şi masive».

Dacă coloana a II-a conţine mai mult de 3 răspunsuri pozitive: înclinaţi spre constituţia paranoidă. Tipul de "nebunie" ar fi delirul sistematizat cu idei de grandoare sau megalomanie, supraestimare a eului, sentiment de persecuţie, gelozie; după Génil Perrin, "paranoicii constituie o clasă de psihopaţi a căror anomalie merge de la simpla regresie mintală la delirul confirmat. Ei sînt caracterizaţi mai mult sau mai puţin de o insociabilitate generală agresivă. Tipul acesta este al persecutat persecutorului".

Dacă coloana a III-a conţine mai mult de 8 răspunsuri: înclinaţi spre o constituţie autistică, egocentrică. Tipul dv. de "nebunie" ar fi schizofrenia. Acest temperament, numit de Kretschmer schizotimic, "e complicat şi posedă o dublă personalitate: una la suprafaţă, cealaltă în profunzime, numită de Bleuler autistă. Suprafaţa poate lua mai multe aspecte: brutalitate, ca şi timiditate, ironie sau insensibilitate. În profunzime, personalitatea cunoaşte extremele: golul afectiv şi sensibilitatea cea mai rafinată sau o viaţă imaginară dintre cele mai bogate". Kretschmer spune că "mulţi schizoizi sînt ca acele case romane cu obloanele închise contra soarelui arzător, dar în care, la lumina cernită din interior se celebrau orgii". Caracterul lor hipersensibil face din ei timizi, anxioşi, nesociabili, taciturni, rezervaţi, gravi şi chiar bizari. Sînt consideraţi adesea pe nedrept docili, maleabili, mărginiţi căci la ei totul se petrece în interior şi puţin din această viaţă ascunsă se răsfrînge în afară.

Dacă coloana a IV-a conţine mai mult de 4 răspunsuri pozitive: înclinaţi spre o constituţie melancolică, din grupul psihozelor maniaco-depresive, care conferă bolnavului momente de mare voioşie alternînd cu momente de mare tristeţe. Tipul dv. de "nebunie" ar face loc mai mult celei de-a doua faze a acestei maladii. Caracterul melancolic se manifestă la "indivizii mai degrabă liniştiţi, calmi, blînzi şi mai ales trişti, care văd totul în negru". Faţă cu dificultăţile ei sînt depresivi, obosesc uşor, se cred întotdeauna vinovaţi, nedemni, amplifică greşelile pe care pot să le facă, micile neajunsuri şi dificultăţile băneşti. Perpetua lor oboseală îi împiedică să întreprindă ceva. În concluzie, sînt pasivi.

Dacă coloana a V-a conţine mai mult de 13 răspunsuri pozitive: înclinaţi spre o constituţie maniacă, în sensul psihiatric al cuvîntului, caracterizat prin agitaţie, hiperactivitate. Tipul dv. de "nebunie" ar fi psihoza maniaco-depresivă, care conferă bolnavului momente de nebună veselie, de vivacitate, mînie, alternînd cu momente de tristeţe, în care bolnavul vede totul în negru, se acuză de toate păcatele, atins de toate relele, nu are nici o putere de acţiune. La unii, faza maniacală şi activă domină net faza depresivă şi pasivă. La alţii e invers. Indivizii din prima grupă, "hipomaniacii, au reacţii foarte vii şi rapide; proiectele şi planurile abundă în capul lor, dar se schimbă uşor". Kretschmer a descris mai multe variante ale acestui temperament: umoristul liniştit, vorbăreţul jovial, tipicarul, practicul activ, sentimentalul paşnic, sangvinicul.

În concluzie: bineînţeles, în viaţă, nici una din aceste categorii caracteriale nu se prezintă în stare pură. Mai multe tendinţe pot coexista în noi, nuanţîndu-se diverse aspecte ale reacţiilor noastre. Psihiatrii au observat unele analogii între psihoza paranoidă şi schizofrenie; ei leagă tulburările opuse care alternează în psihoza maniaco-depresivă printr-o serie de trăsături comune aparţinînd unui temperament ambivalent, numit ciclotimic.

Ciclotimicul este sociabil, amabil, sufletist, indiferent dacă este maniac sau depresiv. Dispoziţia voioasă a hipomaniacului poate fi dublată de un fond melancolic. La fel, tristeţea poate fi temperată de un fond dispoziţional maniacal. Astfel, diferitele tipuri nu numai că nu se exclud, ci se completează pentru a forma perso-nalitatea bogată şi complexă.

Fiecare poate cerceta, cu un pic de reflecţie, care sînt nuanţele care îl caracterizează. **(C.B.)**

Echilibrul ființei umane

În limbajul curent, cuvîntul "echilibrat" revine frecvent: vorbim de "echilibru biologic", "echilibru demografic", "fire echilibrată" etc.

Echilibrul ființei umane apare ca o rezultantă a mai multor "echilibre": echilibrul fizic, echilibrul psihic - care condiționează și starea de sănătate - și mai ales echilibrul social. Un om cu adevărat echilibrat trebuie să satisfacă, în mod egal, aceste trei direcții. Acestui element spațial i se adaugă încă o dimensiune specifică ființelor vii: timpul. Existența bioritmului, ca parte a patrimoniului genetic, în care mediul ambiant joacă rolul de "sincronizator", este astăzi o temă de discuții, unii susținînd că desincronizarea devine sinonimă cu "starea de boală".

Rămîne la latitudinea dv. de a judeca unde vă situați în acest ansamblu multidimensional.

Fiecare întrebare din testul de mai jos, preluat și adaptat după cartea lui Michel și FranÎoise Gauguelin "20 de teste pentru autocunoaștere", admite patru răspunsuri posibile, notate cu a, b, c sau d. Bifați litera care corespunde cel mai bine comportamentului dv. Alegeți fără să ezitați, conform primului impuls și fără să meditați prea mult asupra răspunsului.

A. ECHILIBRUL FIZIC

1. Imaginați-vă că stați într-un picior și cu ochii închiși. Cît puteți sta în această poziție?
a. 30 de secunde;
b. mai mult de 20 de secunde;
c. mai puțin de 10 secunde;
d. cîteva minute.

2. Dormiți:
a. de cele mai multe ori cu mici întreruperi ale somnului?
b. între 6-7 ore?
c. de la 3 la 11 ore, în funcție de perioadă?
d. 8 ore în șir?

3. Pe marginea unei faleze sau a unui balcon situat la mare înălțime simțiți:
a. un sentiment de securitate;
b. o anumită amețeală;
c. o repulsie puternică;
d. o atracție către vid.

4. Cum este greutatea dv. corporală?
a. stabilă;
b. variabilă, în funcție de anotimp;
c. am o tendință constantă de a slăbi (sau de a mă îngrășa);
d. greutatea variază fără un motiv bine definit.

5. Stabiliți-vă echilibrul înălțime-greutate utilizînd următoarea formulă:
G = Î - 100 + (4 x m) / 2
unde:
G = greutatea corporală
Î = înălțimea (în centimetri)
m = circumferința încheieturii mîinii (în centimetri).
Exemplu: dacă măsurați 1 m și 65 cm, circumferința încheieturii mîinii este de 15 cm, greutatea ideală trebuie să fie: 165 - 100 + (4 x 15) / 2 = 62,5 kg.
Diferența dintre greutatea ideală și cea reală este de ordinul:
a. ± 1 kg
b. ± 10 kg
c. ± 5 kg
d. ± 15 kg.

6. Mîncarea vă inspiră:
a. o poftă irezistibilă?
b. mai degrabă repulsie?
c. o satisfacție?
d. poftă și repulsie succesiv?

7. La o petrecere cu prietenii obișnuiți să consumați alcool?
a. da, în cantități destul de mari;
b. rezonabil, nu mai mult de 2-3 pahare;
c. nu beau deloc alcool;
d. cînd încep să beau alcool nu mă mai pot opri la timp.

8. Fumați zilnic:
a. mai puțin de 15 țigări;
b. nu fumez deloc;
c. nu-mi număr țigările pe care le fumez;
d. 1-3 pachete de țigări într-o zi, apoi fac o pauză de cîteva zile.

9. Apelați la excitante cum ar fi cafeaua sau ceaiul?
a. nu, evit sistematic orice excitant;
b. beau una sau două cești pe zi;
c. am nevoie de a fi stimulat în permanență;
d. da, în perioade foarte aglomerate nu pot lucra decît dacă beau cafea sau ceai.

10. Folosiți medicamente?
a. niciodată, am oroare de medicamente;
b. numai în cazuri grave și cu avizul medicului;
c. din păcate, iau destul de des medicamente;
d. trebuie să consum permanent medicamente.

11. Faceți cultură fizică?
a. niciodată;
b. cîteodată, dar pînă la epuizare;
c. 10 minute în fiecare dimineață;
d. din cînd în cînd.

12. Vă culcați:
a. întotdeauna la aceeași oră?
b. la ore regulate, dar în funcție de dispoziție?
c. întotdeauna foarte tîrziu?
d. niciodată la aceeași oră?

13. Sînteți un tip sportiv?
a. da, practic regulat un sport;
b. nu chiar, dar cînd pot practic jocuri sportive;
c. orice activitate fizică îmi displace;
d. am practicat numeroase sporturi, pe care le-am abandonat pe rînd.

14. Din punct de vedere al sănătății vă considerați:
a. dotat cu o "sănătate de fier";
b. cu o sănătate foarte bună;
c. în ceea ce privește sănătatea, am unele necazuri, ca toată lumea de altfel;
d. un etern bolnav.

15. Cum apreciați viața dv. sexuală?
a. normală și plină de satisfacții;
b. variabilă;
c. mediocră;
d. refuz să răspund la această întrebare.

B. ECHILIBRUL PSIHIC

16. Sînteți capabil să vă impuneți un efort susținut?
a. da, sînt un om al datoriei;
b. da, dacă acest lucru este necesar;
c. orice efort îmi este neplăcut;
d. uneori.

17. Înaintea unei decizii importante cum vă comportați?
a. prima idee este întotdeauna cea mai bună;
b. gîndesc mult argumentele pro și contra;
c. mă decid fără dificultăți;
d. mă decid foarte greu.

18. Cum suportați zgomotele:
a. zgomotul mi-e indiferent;

b. nu suport absolut deloc zgomotul cînd lucrez;
c. am nevoie constantă de zgomot în jurul meu;
d. suport bine zgomotul, dar constat că lucrez mai bine în linişte.

19. În general, cum vă simţiţi:
a. la pămînt, deprimat;
b. în plină vigoare;
c. în formă;
d. depinde de la o zi la alta.

20. Vă apucă îndoiala după ce întreprindeţi o acţiune?
a. nu, regretele sînt inutile;
b. da, destul de des;
c. da, pentru lucrurile foarte importante;
d. da, aproape obsesiv.

21. În faţa unei contrarietăţi importante, într-o discuţie violentă, cum reacţionaţi:
a. îmi păstrez "sîngele rece";
b. explodez;
c. mă forţez să raţionez şi să mă stăpînesc;
d. sînt paralizat.

22. Viaţa dv. se desfăşoară în acelaşi ritm?
a. da;
b. nu;
c. depinde de împrejurări;
d. am perioade de activitate foarte intensă, urmate de inactivitate aproape totală.

23. Înaintea unui examen important sînteţi:
a. speriat, angoasat;
b. neliniştit;
c. calm;
d. în plină formă, gata de acţiune.

24. Sînteţi capabil să faceţi mai multe lucruri o dată?
a. da, asta mă stimulează;
b. da, dar cred că nu foarte bine;
c. sînt incapabil să fac mai multe lucruri în acelaşi timp;
d. nu, pentru că mă obosesc sau îmi ies prost.

25. Cum adormiţi?
a. imediat ce închid ochii;
b. mă foiesc mult pînă adorm şi fac deseori apel la somnifere;
c. în funcţie de starea mea de oboseală sau de ceea ce am mîncat la cină;
d. am absolută nevoie să citesc înainte de a adormi.

26. Vă place viaţa?
a. da, profit din plin de fiecare clipă;
b. viaţa este puţin atrăgătoare pentru mine;
c. numai dacă îmi dau seama că sînt mai favorizat de soartă decît alţii;
d. în viaţa mea sînt mai multe bucurii decît necazuri.

27. Daţi dovadă de oarecare teamă atunci cînd completaţi un chestionar?
a. puţin;
b. nu;
c. da;
d. da, pentru anumite întrebări.

28. Vă consideraţi un om echilibrat?
a. da;
b. nu;
c. nu ştiu;
d. sînt o fire foarte labilă.

29. Opinia dv. cu privire la acest subiect (om echilibrat) corespunde cu cea a cunoscuţilor dv.?
a. da;
b. mai mult sau mai puţin;
c. nu ştiu, dar asta îmi este indiferent;
d. ceilalţi mă detestă.

C. ECHILIBRUL SOCIAL

30. Sînteţi fericit cînd vă reîntoarceţi în sînul familiei după orele de muncă?
a. da;
b. depinde de zile;
c. nu, prefer să fiu singur;
d. trebuie să fac un efort pentru a mă adapta ambianţei familiale.

31. Dacă sînteţi căsătorit, cine ia deciziile financiare în cadrul familiei?
a. soţia mea (soţul meu);
b. luăm deciziile în comun;
c. nu reuşim niciodată să ne punem de acord;
d. unul din noi sfîrşeşte prin a-şi impune punctul de vedere.

32. Aveţi sentimentul că nu sînteţi înţeles în cadrul familiei?
a. uneori;
b. nu;
c. deseori;
d. nimeni din familie nu mă înţelege.

33. Sînteţi pentru sau contra căsătoriei?
a. pentru;
b. contra;
c. depinde de căsătorie;
d. sînt pentru, cînd aceasta mi se potriveşte.

34. Vă jucaţi cu copiii dv.?
a. da, dar nu am prea mult timp pentru a o face;
b. îmi găsesc întotdeauna timp, este indispensabil pentru echilibrul meu şi al copiilor;
c. nu suport copiii decît un timp scurt;
d. copiii mei mă epuizează.

35. Care este, în general, comportamentul dv. în societate?
a. sînt foarte expansiv, ies întotdeauna în faţă;
b. rămîn în colţul meu, fără să fac conversaţie;
c. particip întotdeauna cu mare plăcere;
d. caut oamenii care mă interesează şi dacă nu-i găsesc, plec.

36. Cum suportaţi singurătatea pe termen scurt?
a. bine;
b. destul de greu;
c. îmi place singurătatea, de altfel sînt întotdeauna singur;
d. nu pot rămîne singur.

37. Care este atitudinea dv. faţă de persoanele necunoscute?
a. îmi plac oamenii şi sînt bucuros să fac noi cunoştinţe;
b. depinde de persoanele respective;
c. indiferentă;
d. am mai degrabă tendinţa de a fi agasat de prezenţa persoanelor absolut necunoscute.

38. Sînteţi mulţumit de munca dv.?
a. mai mult sau mai puţin;
b. da;
c. nu;
d. da, dacă o compar cu a altora.

39. Cîte ore lucraţi pe zi?
a. în jur de 8 ore;
b. zi şi noapte uneori, apoi trebuie să mă opresc;
c. în orice caz, muncesc mult;
d. am sentimentul că nu-mi termin niciodată tot ce am de făcut.

40. Consideraţi că retribuţia dv. este:
a. meritată?
b. prea mică?
c. în concordanţă cu munca depusă?
d. prea mare pentru valoarea dv.?

41. Ştiţi să vă relaxaţi, să staţi fără să faceţi nimic?
a. mi se întîmplă foarte rar;
b. da;
c. niciodată;
d. pot sta fără să fac nimic, dar nu mă pot relaxa cu adevărat.

42. Cîte cărţi citiţi, în medie, anual?
a. douăsprezece, dar importante;
b. nu am niciodată timp să citesc;
c. citesc tot ce îmi cade în mînă;
d. douăzeci în medie.

43. Ieşiţi deseori seara în oraş?
a. niciodată;
b. o dată sau de două ori pe săptămînă;
c. în fiecare seară, nu pot sta în casă;
d. numai cînd am ocazia.

44. Aveţi una sau mai multe pasiuni extraprofesionale?
a. da, dar destul de instabile;
b. da;
c. nu;
d. n-aş putea să spun că am un hobby.

45. De cîte ori pe săptămînă priviţi la televizor?
a. de două-trei ori, în medie;
b. nu am televizor;
c. uneori;
d. în fiecare seară.

46. Vă duceţi cu plăcere la conferinţe, expoziţii sau concerte?
a. da;
b. am tot ce-mi trebuie acasă, pentru ce m-aş duce la astfel de manifestări?
c. îmi place să ies, să frecventez reuni-uni, bineînţeles dacă sînt interesante.
d. uneori.

47. Practicaţi un sport de grup (colectiv)?
a. întotdeauna mi-au plăcut jocurile de echipă;
b. am nevoie de contactul cu alţii;
c. nu, dar fără motiv;
d. nu am spirit de echipă.

48. Vă place să plecaţi în excursie la sfîrşit de săptămînă?
a. îmi este indispensabil pentru a mă recrea;
b. îmi plac excursiile de sfîrşit de săptămînă, dar nu pot pleca de fiecare dată;
c. am prea multe de făcut pentru a mă gîndi la weekend;
d. nu-mi plac duminicile.

49. Vă place să plecaţi în vacanţă?
a. mă simt foarte bine acasă, n-am nevoie să plec în vacanţă;
b. abia aştept vacanţele;
c. îmi plac vacanţele, dar toate la timpul lor;
d. am plecat, o dată, o zi în vacanţă şi am regretat.

50. Care este atitudinea dv. faţă de ceilalţi?
a. întotdeauna speriat;
b. dominator;
c. contactul cu ceilalţi îmi oferă experienţe noi;
d. sînt retras în raport cu ceilalţi.

Calcularea scorului

Tabelele de mai jos regrupează cele patru variante de răspuns de la fiecare întrebare a chestionarului. Încercuiţi litera a, b, c sau d din chestionar care corespunde răspunsului dv. Faceţi totalul parţial şi apoi totalul general.

A. ECHILIBRUL FIZIC

Întrebarea	Răspunsul dv. I	II	III	IV
Echilibrul				
1	d	a	b	c
2	d	b	c	a
3	a	b	c	d
Greutatea corporală şi hrana				
4	a	b	d	c
5	a	b	c	d
6	c	a	b	d
Tonusul				
7	b	c	a	d
8	b	a	c	d
9	b	a	c	d
Activitatea psihică şi starea de sănătate				
10	b	c	a	d
11	c	d	a	b
12	a	b	c	d
13	a	b	d	c
14	a	c	b	d
15	a	b	d	c
Total parţial A:				

B. ECHILIBRUL PSIHIC

Întrebarea	Răspunsul dv. I	II	III	IV
Voinţa				
16	a	b	d	c
17	c	b	a	d
Emotivitatea				
18	a	d	c	b
19	c	d	b	a
20	a	c	d	b
21	a	c	b	d
22	a	c	b	d
23	d	c	b	a
24	a	b	d	c
25	a	c	d	b
26	a	c	d	b
27	b	a	d	c
28	a	c	b	d
29	a	b	c	d
Total parţial B				

C. ECHILIBRUL SOCIAL

Întrebarea	Răspunsul dv. I	II	III	IV
Familia				
30	a	b	d	c
31	b	a	d	c
32	b	a	c	d
33	a	c	d	b
34	b	a	c	d
Relaţiile cu ceilalţi				
35	c	d	a	b
36	a	b	c	d
37	a	b	d	c
Munca dv.				
38	b	d	a	c
39	a	c	b	d
40	a	c	b	d
41	b	d	a	c
Cultura şi timpul liber				
42	a	d	c	b
43	b	d	c	a
44	b	a	d	c
45	a	c	d	b
46	a	c	b	d
47	a	b	c	d
48	a	b	c	d
49	c	a	b	d
50	c	d	b	a
Total parţial C:				

	I	II	III	IV
Total parţial A:				
Total parţial B:				
Total parţial C:				
Total general:				

Iată inventarul terminat. Aţi remarcat, desigur, că distincţia operată între fizic, psihic şi social este un pic artificială; în realitate, aceste trei domenii se întrepătrund: somnul, oboseala etc. ţin atît de domeniul fizic, cît şi psihic.

Pentru fiecare grupă de răspunsuri (fizic, psihic, social) există patru coloane, care reprezintă poziţiile de echilibru (I: foarte bine echilibrat; II: bine echilibrat: III: echilibru instabil; IV: dezechilibru net). Totalul parţial pentru fiecare grupă de răspunsuri, cît şi totalul general se fac însumînd numărul de răspunsuri pe fiecare coloană.

Interpretarea rezultatelor

În cazul în care **coloana I este dominantă**: dacă aţi răspuns cu sinceritate la chestionarul nostru, aveţi un echilibru foarte bun. Sînteţi aproape o excepţie în viaţa modernă tumultuoasă, plină de modificări rapide. Un astfel de echilibru este "prea perfect"; omul are nevoie şi de puţină fantezie; fără intenţia de a vă ofensa, sînteţi un tip prea sobru şi, la urma urmei, puţin plicticos. Renunţaţi din cînd în cînd la rigoare şi veţi vedea că va fi mai bine.

În cazul în care **coloana a II-a este dominantă**: personalitatea dv. este cu adevărat "bine echilibrată", reacţionaţi normal la necazurile vieţii cotidiene, ştiind să vă adaptaţi rapid la schimbări. Sînteţi suplu, maleabil, într-un cuvînt, modern.

În cazul în care **coloana a III-a este dominantă**: sînteţi o persoană echilibrată, dar la limită. Sînteţi capabil să stabiliţi "un echilibru în dezechilibru", schimbările majore vă dezorientează, vă neliniştesc, dar în cele din urmă vă reveniţi la starea de echilibru.

În cazul în care **coloana a IV-a este dominantă**: poate că judecata dv. asupra propriei persoane este un pic pesimistă, dar pesimismul nu reprezintă oare o anumită formă de dezechilibru? Nu vă simţiţi prea bine în propria piele, experienţe succesive au instalat în dv. un sentiment de eşec şi chiar de angoasă autoîntreţinută. Sînteţi un posibil candidat la depresie psihică, la nevroză. Analiza dv. arată că sînteţi foarte conştient şi deci foarte capabil de a reacţiona pentru restabilirea propriului echilibru. Înainte de orice, refaceţi testul de la zero, fără să vă autoinfluenţaţi într-un mod defavorabil. Dacă şi după a doua lectură coloana a IV-a este dominantă, trebuie să reacţionaţi. Înseamnă că există serioase conflicte între tendinţele propriei dv. personalităţi. Sînteţi, în general, "desincronizat" faţă de lumea înconjurătoare. Trebuie să analizaţi originea acestor complexe, nu neapărat evidente, şi să apelaţi la un psiholog. Paralel cu această autoanaliză, reorganizaţi-vă existenţa. Formaţi-vă deprinderi noi, mîncaţi bine dimineaţa, moderat la prînz şi frugal seara, faceţi cinci minute de gimnastică în fiecare dimineaţă. Impuneţi-vă o anumită disciplină a somnului, ieşiţi mai des la sfîrşit de săptămînă, bucuraţi-vă din plin de vacanţele dv. Aduceţi mai multă veselie în viaţa dv. şi veţi vedea cum aceasta se modifică, devine mai armonioasă. **(S.Cr.)**

Coeficientul de masculinitate/feminitate

Sîntem cu toţii de acord că bărbaţii şi femeile diferă între ei prin multe caracteristici fizice: dimensiunea pieptului, pilozitatea, gravitatea vocii, dezvoltarea muşchilor. Sînt diferiţi, de asemenea, prin contribuţia lor fiziologică la actul reproducerii. Şi rolul social pe care îl joacă îi diferenţiază.

Fără îndoială, cînd vorbim de o persoană cu un caracter "foarte viril", ne referim la un bărbat, iar cînd vorbim de o persoană "foarte feminină", ne referim la o femeie. Realitatea este însă mai subtilă, diferenţele caracteriale între un bărbat şi o femeie nu se aplică niciodată la toţi bărbaţii şi la toate femeile în aceeaşi măsură. Caracterele tipic masculine sau feminine sînt, de fapt, rare. În personalitatea unui bărbat, oricît de viril ar fi el, mocnesc unele trăsături de caracter feminin, şi invers. Este normal şi chiar dezirabil. Fără îndoială, proporţia feminităţii la un bărbat trebuie să rămînă moderată pentru a nu trece drept un "efeminat", iar o femeie cu o personalitate prea masculină ar putea fi luată drept un "băieţoi". Fiecare bărbat o poartă pe Eva în sine, zice un proverb popular. Şi inversul este la fel de adevărat.

Testul care urmează îşi propune să vă conştientizeze asupra gradului de apartenenţă caracterială la aceste două entităţi psihologice. Întrebările următoare vă vor releva care este coeficientul dumneavoastră de masculinitate/feminitate.

Înconjuraţi cu un cerculeţ litera a sau b, pentru fiecare răspuns care se potriveşte mai bine cu felul dv. de a gîndi.

1. Dintre aceste două calităţi, care este, după părerea dv., mai importantă?
a) autoritatea; b) tandreţea.

2. Roşiţi destul de uşor în anumite circumstanţe?
a) da; b) nu.

3. Vă plac camerele decorate cu flori?
a) da; b) nu.

4. Vă place să purtaţi părul scurt?
a) da; b) nu.

5. Mulţi bărbaţi preferă să conducă ei maşina cînd sînt împreună cu soţia decît să stea în dreapta postului de pilotaj. Dv. sînteţi de acord cu ei?
a) da; b) nu.

6. Citiţi cu plăcere o revistă consacrată popularizării ştiinţei?
a) da; b) nu.

7. Ce preferaţi?
a) muzica lui Mozart; b) muzica lui Wagner.

8. Sînteţi mai dotat:
a) pentru sporturile care presupun îndemînare? b) pentru sporturile în care predomină forţa?

9. Vă place să vi se scrie pe hîrtie co-lorată?
a) da; b) nu.

10. Pe care dintre aceste două animale îl preferaţi?
a) pisica; b) cîinele.

11. Vă place să vă schimbaţi zilnic hainele?
a) da; b) nu.

12. Ce părere aveţi: felul în care oferiţi ceva valorează mai mult decît obiectul în sine?
a) da; b) nu.

13. Consideraţi că este pasionant să urmăreşti progresele în dezvoltarea intelectuală a unui copil?
a) da; b) nu.

14. V-ar plăcea să puteţi asista des la conferinţe asupra artei contemporane?
a) da; b) nu.

15. Viaţa ar fi de nesuportat fără indulgenţe reciproce?
a) da; b) nu.

16. Portul ochelarilor nu este prea estetic. Este de înţeles de ce unii nu vor să-i poarte permanent. Dv. ce părere aveţi?
a) da; b) nu.

17. Scrieţi cu plăcere scrisori lungi prietenilor dv.?
a) da; b) nu.

18. Suportaţi să fiţi sub ordinele unei persoane de sex opus, dacă ea este mai competentă în meseria dv.?
a) da; b) nu.

19. Ce părere aveţi: cea mai mare parte a accidentelor de automobil se datorează:
a) vitezei excesive? b) prudenţei exagerate?

20. Care este cadoul care v-ar face în general mai multă plăcere?
a) o cutie cu ciocolată; b) o brichetă.

21. Ezitaţi timp îndelungat înainte de a alege un obiect pe care vreţi să-l dăruiţi?
a) da; b) nu.

22. În societatea noastră modernă, gătitul mîncării nu mai este un privilegiu exclusiv feminin. Sînteţi de acord cu aceasta?
a) da; b) nu.

23. Este exagerat să plîngi asistînd la un spectacol, oricît de emoţionant ar fi el?
a) da; b) nu.

24. Este bine pentru oricine să-şi urmărească permanent silueta?
a) da; b) nu.

25. Citiţi regulat reviste de artă sau pentru decoraţiuni interioare?
a) da; b) nu.

26. Ce părere aveţi: o civilizaţie se poate caracteriza mai bine prin:
a) gradul de emancipare a femeii? b) nivelul tehnic?

27. V-ar amuza să vă facă cineva horoscopul?
a) da; b) nu.

28. Amabilitatea poate deschide multe porţi. Dv. ce părere aveţi?
a) da; b) nu.

29. Manifestaţi plăcere sau oroare cînd ştiţi că înfruntaţi un pericol?
a) plăcere; b) oroare.

30. Dacă aţi avea posibilitatea, ce aţi alege în viaţa profesională?
a) independenţa; b) securitatea.

31. Instinctiv, remarcaţi detaliile

vestimentare ale persoanelor pe care le întîlniţi?
a) da; b) nu.

32. Credeţi în aşa-zisele "ghicitoare"?
a) da; b) nu.

33. Cînd observaţi un obiect, la ce vă gîndiţi mai întîi?
a) la folosinţa pe care i-o puteţi da; b) la plăcerea pe care vi-o procură vederea şi atingerea lui.

34. Ce vi se pare mai util (agreabil) să colecţionaţi?
a) timbre; b) bibelouri.

35. Sînteţi uşor impresionat de un film dramatic sau de o piesă de teatru?
a) da; b) nu.

36. Vi se întîmplă deseori să vă surprindeţi în tren privindu-vă în fereastră?
a) da; b) nu.

37. Ce credeţi despre sportul competiţional?
a) este o distracţie utilă; b) este o activitate inutilă.

38. Dacă aţi avea ocazia, despre ce aţi prefera să discutaţi cu prietenii?
a) despre poezia modernă; b) despre raliuri de automobil.

39. Se întîmplă cel puţin o dată fiecăruia să se înfurie în conflictul cu o altă persoană. Ce aţi face în astfel de situaţii? Aţi fi gata să daţi:
a) un pumn? b) o palmă?

40. Consideraţi că vederea sîngelui v-ar impresiona?
a) mult; b) nu prea mult.

41. Ce preferaţi să citiţi:
a) o schiţă? b) un roman?

42. Vă displace mult să locuiţi într-o cameră fără perdele la ferestre?
a) da; b) nu-i dau atenţie.

43. Dacă vă analizaţi cu atenţie şi sinceritate credeţi că sînteţi:
a) mai mult vanitos decît orgolios?
b) mai mult orgolios decît vanitos.

44. Cînd faceţi cumpărături, sînteţi influenţat în general:
a) de utilitatea lor? b) de aspectul lor?

45. Dacă vi s-a întîmplat să deveniţi gurmand, care este punctul dv. slab?
a) cărnurile; b) brînzeturile.

Atenţie! Numai pentru bărbaţi

46. Dacă ar fi să optaţi între două existenţe celebre, pe care aţi prefera-o?
a) viaţa lui Nureev, dansator celebru;
b) viaţa lui Jim Clark, campion de automobilism.

47. Ce părere aveţi: în timpul copilăriei aţi rămas prea dependent de mama dv. (sau de femeia care v-a crescut)?
a) da; b) nu.

48. Vi s-a întîmplat să visaţi că sînteţi femeie?
a) niciodată; b) da.

49. Cînd eraţi adolescent, colegii vă tratau ca pe un "fătălău"?
a) da; b) nu.

50. În condiţii egale, aţi prefera pentru căsătorie o femeie la care domină:
a) gustul eleganţei? b) instinctul matern?

Atenţie! Numai pentru femei

46. Dacă ar fi să optaţi între două existenţe celebre, pe care aţi prefera-o? a) viaţa lui Georges Sand, scriitoare; b) viaţa lui Marie Curie, fiziciană celebră.

47. Ce părere aveţi: atunci cînd îl comparaţi pe tatăl dv. cu alţii, vă daţi seama că puţini sînt la fel de inteligenţi ca el?
a) nu; b) da.

48. Vi s-a întîmplat să visaţi că sînteţi bărbat?
a) da; b) niciodată.

49. Cînd eraţi tînără se spunea despre dv. că sînteţi un "băieţoi"?
a) da; b) nu.

50. În condiţii egale, aţi prefera pentru căsătorie un bărbat la care domină: a) forţa, vigoarea fizică? b) sensibilitatea?

INTERPRETAREA TESTULUI

Întrebarea	Masculinitate	Feminitate	Întrebarea	Masculinitate	Feminitate
1	a	b	26	b	a
2	b	a	27	b	a
3	b	a	28	b	a
4	a	b	29	a	b
5	a	b	30	a	b
6	a	b	31	b	a
7	b	a	32	b	a
8	b	a	33	a	b
9	b	a	34	a	b
10	b	a	35	b	a
11	b	a	36	b	a
12	b	a	37	a	b
13	b	a	38	b	a
14	b	a	39	a	b
15	b	a	40	b	a
16	b	a	41	a	b
17	b	a	42	b	a
18	b	a	43	b	a
19	b	a	44	a	b
20	b	a	45	b	a
21	b	a	46	b	a
22	b	a	47	b	a
23	b	a	48	a	b
24	b	a	49	a	b
25	b	a	50	a	b
Total masculinitate:			Total feminitate:		

INTERPRETAREA PENTRU BĂRBAŢI

Dacă aţi acumulat **între 25-40 de puncte** (vezi tabelul) caracterul dv. este în totală armonie cu fizicul cu care v-a înzestrat natura. Sînteţi o fire calmă, practică, suficient de curajos. Într-un cuvînt, vă simţiţi bine în pielea dv. Dar fără exces. Păstraţi unele elemente de feminitate, ceea ce vă dă un plus de sensibilitate, înţelegere şi fineţe.

Peste 40 de puncte: sînteţi foarte viril, foarte mulţumit că sînteţi bărbat. Dar prietenii din anturajul dv. regretă uneori că nu aveţi şi unele "slăbiciuni". În realitate, mai multă tandreţe, mai puţină impulsivitate v-ar face personalitatea mai puţin monolitică.

Sub 25 de puncte: sînteţi cam efeminat. Încercaţi să învingeţi nevoia de protecţie, să atenuaţi prudenţa şi sensibilitatea care vă caracterizează. Este dezirabil să vă dezvoltaţi simţul practic, spiritul de independenţă şi de decizie.

INTERPRETAREA PENTRU FEMEI

Dacă aţi acumulat **25-40 de puncte:** caracterul corespunde sexului dv. Nu vă lipsesc nici fineţea, nici prudenţa. Aveţi un simţ artistic şi un spirit conservator. Dar toate acestea fără exces. Faptul că sînteţi femeie nu înseamnă că sînteţi o persoană dominată de bărbat sau de evenimente.

Peste 40 de puncte: vă lipseşte, în bună măsură, simţul practic, aveţi dificultăţi în luarea deciziilor, iar cochetăria dv. este puţin forţată.

Sub 25 de puncte: oricît de agreabilă aţi fi din punct de vedere fizic, trebuie să recunoaşteţi că aveţi un temperament cam masculin. Asta vă complică viaţa. Aspiraţiile dv. şi reacţiile sînt apropiate de cele ale sexului opus, ceea ce pune pe gînduri bărbaţii din anturajul dv. Stilul dv. direct şi fără menajamente şochează. Încercaţi, în propriul dv. interes, să daţi o turnură de docilitate, "diplomatică" comportamentului dv. faţă de ceilalţi. **(S.Cr.)**

Autoaprecierea imaginii de sine

Noi, oamenii, sîntem în situaţia unică de a ne putea privi din exterior şi a ne descrie, aprecia şi judeca. Pentru noi, EUL este lucrul cel mai important. Ceea ce facem, ce şi cum simţim şi ceea ce credem că sîntem se organizează în jurul a ceea ce considerăm a fi eul nostru.

Atît filozofii, cît şi psihologii au simţit nevoia de a studia individul şi imaginea lui despre sine. Socrate a lansat îndemnul „Cunoaşte-te pe tine însuţi...", A. Adler a afirmat că „tendinţa de a-i umili pe ceilalţi" provine din sentimentele de inferioritate, iar E. Fromm ne-a îndemnat „să ne iubim, pentru că sentimentele de dragoste pentru noi înşine şi pentru ceilalţi merg mînă în mînă".

La o primă privire, studierea unei astfel de teme pare dificilă deoarece vizează o perspectivă personală, intimă. Psihologul care s-a preocupat în mod deosebit de dezvoltarea tehnicilor de cercetare a imaginii de sine și de integrarea acestui concept în psihoterapie a fost C. Rogers. El a observat că multe dintre persoanele ce-i solicitau psihoterapie au o imagine de sine negativă, o neconcordanță între ceea ce ar dori să fie și ceea ce cred că sînt în momentul respectiv. Astfel de discrepanțe între felul cum ne vedem și ceea ce am dori să fim formează conflictul dintre eul actual și eul ideal; el poate conduce la frustrare, stres și o scăzută stimă de sine. Pentru unii dintre noi conflictul poate părea copleșitor și poate conduce la depresie; pentru alții un astfel de conflict constituie modalitatea mobilizării resurselor necesare atingerii idealurilor propuse.

Pentru a vă ajuta în obținerea informațiilor despre eul dv. actual și eul ideal, vă prezentăm o listă de 32 adjective reprezentînd o trecere în revistă a unor caracteristici pozitive și negative. Utilizarea unei astfel de liste își are originea în practica și ideile lui C. Rogers. Sincer vorbind, lista nu este un test; ea nu conține răspunsuri bune sau greșite, ci doar informații despre felul în care vă vedeți dv. înșivă.

Citiți adjectivele notate mai jos. Plasați un X în coloana intitulată „Cum sînt în prezent" în dreptul fiecărui cuvînt care, după părerea dv., exprimă o trăsătură ce vă caracterizează. Apoi, fără a privi semnele pe care le-ați făcut, recitiți lista. De această dată însemnați cu 0 în coloana intitulată „Cum aș dori să fiu" fiecare cuvînt care exprimă însușirea pe care ați dori să o aveți dacă ați putea fi o persoană ideală.

	Cum sînt în prezent (X)	Cum aș dori să fiu (0)		Cum sînt în prezent (X)	Cum aș dori să fiu (0)
Emotiv	___	___	Vesel	___	___
Impresionabil	___	___	Invidios	___	___
Plin de umor	___	___	Energic	___	___
Independent	___	___	Politicos	___	___
Prietenos	___	___	Liniștit	___	___
Ambițios	___	___	Iscusit	___	___
Interesant	___	___	Sigur	___	___
Cinstit	___	___	Maleabil	___	___
Atrăgător	___	___	Interiorizat	___	___
Rezervat	___	___	Fragil	___	___
Entuziast	___	___	Sincer	___	___
Mediu	___	___	Relaxat	___	___
Sensibil	___	___	Puternic	___	___
Demn de încredere	___	___	Cinic	___	___
Inteligent	___	___	Impulsiv	___	___
Comod	___	___	Apatic	___	___

Notare. Pentru a afla scorul dv., acordați un punct pentru fiecare adjectiv notat în ambele coloane, cu X, respectiv 0, ca și pentru cele care în ambele coloane nu au primit nici un semn. Dacă un adjectiv este notat doar în una din coloane, el nu primește nici un punct. Pentru obținerea notei totale, faceți suma punctelor.

Interpretare. Pentru dv. ar fi importantă stabilirea nivelurilor maxime și minime pornind de la o astfel de listă. În prezent nu există studii care să confirme existența unui acord unanim al oamenilor asupra unor însușiri. Examinarea imaginii de sine

prin acest procedeu nu presupune scoruri precise. Vă propunem ipoteza că existența unui acord de cel puțin 75% (un punctaj de cel puțin 24) sugerează un nivel rezonabil al confortului psihic pe care îl aveți. Dar nu este exclus ca, deși avînd o notă mare, inexistența unui acord asupra unor calități considerate de dv. importante să provoace sentimente puternice de frustrare, după cum o notă mică să vă asigure un echilibru psihic rezonabil, ceea ce înseamnă că ați învățat să vă acceptați așa cum sînteți, mai mult sau mai puțin departe de modelul ideal la care aspirați.

Reflectînd asupra a ceea ce înseamnă aceste trăsături și cît de important este pentru dv. să le aveți, puteți ajunge la o mai profundă autocunoaștere și la o mai adevărată imagine de sine. **(I.D.)**

Sînteți mulțumit de dumneavoastră înșivă?

Răspunsurile pe care le veți da cu maximă sinceritate la întrebările formulate în acest test vă vor ajuta să aflați dacă și în ce măsură sînteți mulțumit/nemulțumit de propria dv. persoană.

1. V-ați gîndit vreodată dacă v-ar plăcea să vă mai nașteți din nou și să luați viața de la capăt?

2. Aveți vreun hobby?

3. Cînd nu vă reușește ceva sînteți în stare să spuneți: "Asta mi se poate întîmpla doar mie"?

4. Vă face plăcere să aflați că sînteți invidiat(ă)?

5. Găsiți o oarecare consolare în faptul că și cunoștințelor dv. li s-au întîmplat aceleași lucruri neplăcute ca și dv.?

6. Vă deranjează dacă aflați că sînteți considerat un om plicticos, antipatic?

7. Suferiți cînd constatați că o anumită treabă a mers mult mai bine fără participarea dv.?

8. Doriți deseori să cîștigați o sumă mare de bani la loterie sau pronoexpres?

9. Vi se "accelerează" pulsul cînd aflați că rudele sau prietenii dv. au făcut o cumpărătură scumpă?

10. Vă place să vă exprimați opiniile în prezența unui auditoriu mare?

Calcularea punctajului:

Acordați-vă punctajul în funcție de răspunsul pe care l-ați dat în felul următor: **1)** da - 4; nu - 16. **2)** da - 18; nu - 5. **3)** da - 6; nu - 12. **4)** da - 16; nu - 2. **5)** da - 3; nu - 12. **6)** da - 18; nu - 5. **7)** da - 2; nu - 16. **8)** da - 4; nu - 2. **9)** da - 1; nu - 12. **10)** da - 16; nu - 3.

Interpretarea rezultatelor

Dacă aţi totalizat **peste 120 de puncte**, sînteţi excesiv de mulţumit de dv. înşivă şi, indiscutabil, dovediţi lipsă de spirit autocritic, precum şi capacitate scăzută de autoevaluare realistă. Încercaţi, de aceea, să vă analizaţi cu ajutorul prietenilor şi al celor apropiaţi de dv.

Dacă punctajul dv. se situează **între 60 şi 120**, aveţi multă încredere în forţele proprii, fără ca aceasta să ducă la o mulţumire de sine excesivă, să vă facă încrezut(ă).

Un scor care se situează **sub 60 de puncte** arată că sînteţi o persoană nemulţumită de ea însăşi. Străduiţi-vă să vă dobîndiţi încrederea în forţele proprii. Priviţi cu atenţie în jurul dv.: s-ar putea să vă înşelaţi în ceea ce vă priveşte. **(M.P.)**

Sigur pe propriile forţe

Reuşiţi să vă adaptaţi la situaţiile de viaţă, rezolvînd eficient şi realist problemele pe care vi le puneţi? Aveţi suficientă încredere în forţele proprii de a face faţă oricărei situaţii?

Veţi afla un răspuns - orientativ - la aceste probleme, optînd pentru DA sau NU la următoarele întrebări:

1. Singura parte interesantă a unui supliment literar de vacanţă este cea umoristică.
2. Am avut experienţe de viaţă foarte ciudate şi bizare.
3. Dacă cineva îmi face o nedreptate, în general cred că trebuie să-i răspund cu aceeaşi monedă dacă pot.
4. Uneori îmi place să bîrfesc.
5. O furtună puternică mă înspăimîntă.
6. Adesea, am impresia că viaţa trece pe lîngă mine.
7. Mi se pare că sînt la fel de inteligent şi capabil ca majoritatea celor din jurul meu.
8. Adesea oamenii aşteaptă prea mult de la mine.
9. Mi-e greu să găsesc subiecte de conversaţie adecvate cînd sînt în societate.
10. Am fost un elev care învăţa uşor.
11. Părinţii mi-au dezaprobat adesea prieteniile.
12. Profesorii aşteaptă adesea prea mult de la mine.
13. Citesc cel puţin 10 cărţi pe an.
14. Am avut prea mult parte de necazuri.
15. În şcoală îmi era foarte greu să vorbesc în faţa clasei.

16. Citesc cu plăcere scrieri cu caracter istoric.
17. Recunosc că nu doresc în mod special să învăţ lucruri noi.
18. Îmi place ştiinţa.
19. Viitorul mi se pare lipsit de speranţă pentru mine.
20. Succesul este o problemă de voinţă.
21. Visez rar cu ochii deschişi.
22. Sînt gata să abandonez uşor, dacă lucrurile iau o întorsătură proastă.
23. Dacă oamenii nu mi-ar fi pus beţe în roate, aş fi reuşit mai bine în viaţă.
24. Mă nemulţumesc scriitorii care folosesc în lucrările lor termeni ciudaţi şi neobişnuiţi.
25. Îmi place viaţa.

Interpretarea rezultatelor

Acordaţi-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns afirmativ la întrebările 4, 7, 10, 13, 16, 18, 25 şi pentru fiecare NU la întrebările 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24.

Dacă aţi totalizat **18-25 de puncte**, sînteţi o persoană matură, adaptată bine situaţiilor, vă rezolvăţi, plin de încredere în forţele proprii, problemele, vă place să cunoaşteţi şi să învăţaţi lucruri noi. Sînteţi deschis şi receptiv la nou, nu vă faceţi griji din orice lucru, puteţi depăşi relativ uşor dificultăţile.

Dacă scorul dv. este **între 10 şi 18 puncte**, aveţi posibilităţi de a face faţă problemelor vieţii, deşi nu totdeauna preferaţi o confruntare directă şi ofensivă cu acestea. Eşecurile se pot datora dezinteresului pentru pregătirea dv. generală. Resimţiţi viaţa ca pe o luptă.

În cazul în care **punctajul este sub 10**, întîmpinaţi dificultăţi în primul rînd datorate nesiguranţei şi lipsei de încredere în forţele proprii. Reveniţi la întrebarea 25 şi încercaţi să vă lămuriţi care sînt eşecurile (şi cauzele acestora care ţin de dv.) ce v-au adus în situaţia de a spune "nu" în faţa vieţii. Dacă este vorba de o slabă pregătire profesională, aceasta se poate remedia parţial prin voinţă; succesul pentru dv. este legat şi de schimbarea atitudinii faţă de ceilalţi, în sensul unei mai mari încrederi în cei din jur. **(I.Ş.)**

Încrederea în tine însuţi

Nava succesului este condusă de încrederea omului în sine. Cine se îndoieşte de reuşita sa rareori cîştigă. Nu încrederea naivă, oarbă, pătimaşă sau orgolioasă, ci siguranţa de sine raţională şi senină, dobîndită în experienţa de viaţă, prin autocunoaştere, conferă suport "de stîncă" acţiunilor şi deciziilor în condiţii de incertitudine.

Vă propunem să reflectaţi în legătură cu această trăsătură de personalitate atît de necesară omului de succes: cît de mult vă încredeţi în dumneavoastră înşivă? Cîte din enunţurile de mai jos vă caracterizează modul de a gîndi şi acţiona?

1. Cînd, în prezenţa mea, oamenii se ceartă, încerc să-i liniştesc.

2. Sînt un conducător auto excelent.

3. Dacă aş fi în situaţia de a ajuta poliţia să prindă un infractor, aş face-o fără nici o ezitare.

4. Aş putea practica orice profesie cu succes.

5. Dacă şeful direct mi-ar cere să-l înlocuiesc temporar, aş fi gata să o fac.

6. Impresionez pozitiv orice persoană căreia îi sînt prezentat.

7. Dacă aş observa că cineva încearcă să comită o infracţiune, aş anunţa imediat personalul de pază.

8. Pot ţine o cuvîntare în faţa unui public numeros.

9. Dacă cineva încearcă să se "bage în faţă", îi atrag atenţia să stea la rînd.

10. Reuşesc în tot ceea ce întreprind.

11. În cazul unui incendiu, aş ajuta persoanele în pericol.

12. Dincolo de aparenţe, toţi oamenii au un dram de lăcomie.

Scorul

Pentru fiecare enunţ adevărat în ceea ce vă priveşte primiţi cîte două puncte şi pentru fiecare enunţ fals, care nu corespunde felului dumneavoastră de a fi, obţineţi cîte un punct. Puteţi deci totaliza între 12 şi 24 de puncte.

Interpretarea rezultatelor

Dacă aţi totalizat **între 12 şi 15 puncte**, nu s-ar spune că vă autoevaluaţi pozitiv: aveţi o slabă încredere în propria dumneavoastră persoană. De ce? Merită să meditaţi asupra acestui aspect. Nu sîntem de acord cu acel vechi proverb care spune că: "Este un mare prost cel care nu crede despre sine că este mare deştept", dar nici nu ne imaginăm că acordîndu-ne singuri foarte puţină încredere alţii vor fi mai generoşi!

Cu un scor de **16 - 19 puncte**, vă plasaţi în rînd cu marea majoritate. Nu e rău, dar nici bine nu este: aveţi o încredere moderată în dumneavoastră. S-ar impune "să staţi de vorbă" cu dumneavoastră înşivă. Oare succesele de pînă acum nu se dato-rează şi modului dumneavoastră de a vă implica? De ce să nu vă stimaţi mai mult? Sînteţi o personalitate!

În fine, sînteţi un bun căpitan pe nava sucesului dacă aţi obţinut **între 20 şi 24 de puncte**. Ce să spunem mai mult? Felicitări şi vînt din pupa! **(L.C.)**

Limbajul culorilor

Cartea "Puterea culorilor", autor Dorothee L. Mello, conţine consideraţii şi teste interesante, care pot dirija individul spre o mai bună cunoaştere a propriei personalităţi.

Autoarea intenţionează să completeze clasicul test Lüscher în latura sa lacunară: paleta limitată de culori, utilizînd o metodă care permite individului să aleagă gruparea care îi reprezintă personalitatea dintr-un număr mai mare de douăzeci de culori.

Aceste culori sînt:

roz	roşu	galben	purpuriu
auriu	oranj	maro	gri
alb	culoarea piersicii	verde-măr	verde-mentă
albastru-clar	negru	verde	bleu-verde
albastru-închis	argintiu	mov	violet

Primul Sistem de Interpretare a Culorilor şi de Autoanaliză (SICA) este un ansamblu de întrebări care vizează imaginea dv. exterioară, modul în care vă vedeţi şi doriţi să fiţi văzut de alţii.

Condiţii de rezolvare:
- răspundeţi spontan, fără prea multă analiză
- utilizaţi o singură culoare ca răspuns, pentru fiecare întrebare

1. Dacă oamenii ar fi culori, ce culoare aş fi eu?
(Nu alegeţi culoarea pe care vă place s-o purtaţi în permanenţă, ci pe cea care vi se pare că vă exprimă mai bine perso-nalitatea.)

2. Ce culoare se acordă cu prima culoare?
(Căutaţi o culoare care înveseleşte sau pune în evidenţă culoarea care vă reprezintă.)

3. Ce culoare uneşte armonios aceste două prime culori?
(Asemenea unui pictor, creaţi o armonie cromatică.)

4. Ce culoare se armonizează cu culoarea aleasă la numărul 1?
(O culoare complementară sau potrivită cu cea de la numărul 1.)

5. Ce culoare contrastează cu cea aleasă la numărul 1?
(O culoare diferită de cea care vă reprezintă, dar care nu vă stîrneşte repulsie.)

6. Care este culoarea care îmi este "nesuferită"?
(O culoare pe care nu vă place să o purtaţi sau să o întîlniţi în mediul înconjurător.)

7. Fără a privi culoarea "nesuferită", examinaţi un timp selecţia de culori. Care culoare face să se potrivească între ele culorile deja alese?

Interpretare

	Roşu	Roz	Purpuriu	Oranj	Culoarea piersicii
1. Vă vedeţi ca şi cum aţi fi:	ambiţios, energic, curajos, extrovert	afectuos, iubitor, amabil, simpatic	senzual, emotiv, gregar, hipersensibil	competent, organizat, activ	gentil, caritabil, entuziast
2. Vă simţiţi bine atunci cînd:	practicaţi exerciţii fizice, realizaţi scopuri ambiţioase	sînteţi de acord cu dv. înşivă	vă amuzaţi, sînteţi aventuros şi senzual	faceţi proiecte, sînteţi eficace	vă exprimaţi uşor
3. Vă echilibraţi prin:	exerciţii fizice, exercitarea puterii	dragoste susţinere morală de către alţii	senzualitate, muzică, dans	realizarea proiectelor	o meserie în slujba comunităţii
4. Prietenii şi asociaţii dv. sînt:	lideri, oameni politici, industriaşi	binefăcători, oameni cu inimă de copil	comedieni, aventurieri, epicurieni	arhitecţi, decoratori, ingineri	altruişti
5. Partenerul dv. ideal este: B	realist, foarte senzual	"tată" îndrăgostit, protector	indulgent cu sine, comic	motivator, coleg de muncă	amabil, tandru
F	vivace, senzuală	maternă sau femeie-copil	tachinatoare, neliniştitoare	liberă, independentă	generoasă, devotată
6. Slăbiciunile dv. se dezvăluie cînd:	nu vă controlaţi	sînteţi dependent de alţii	pozaţi în victimă	rămîneţi perplex, frustrat, vă blocaţi	nu vă organizaţi timpul
7. Factorii esenţiali de motivaţie sînt:	încrederea în dv.	relaţiile amoroase	stăpînirea emoţiilor, plăcerea, aventura	organizarea planificarea	participarea la proiecte umanitare, rol activ în comunitate

(Continuare tabel)

	Galben	Verde-mentă	Verde-măr	Verde	Bleu-verde
1. Vă vedeţi ca şi cum aţi fi:	comunicativ, sociabil, atras spre alţii	modest, perspicace, calm, binevoitor	inventiv, aventuros, schimbător	caritabil, umanist, spirit ştiinţific	idealist, sentimental, fidel
2. Vă simţiţi bine atunci cînd:	comunicaţi în societate	vă controlaţi emoţiile, sînteţi lucid	evaluaţi, faceţi proiecte	ajutaţi pe alţii	aveţi încredere în dv., vă urmăriţi idealul, vă păstraţi optimismul
3. Vă echilibraţi prin:	împărtăşirea cunoştinţelor	frecventarea cursurilor de perfecţionare	perspectiva unor interese noi	profesie (în sănătate sau ştiinţă)	participaţi la grupuri religioase sau filozofice, activităţi creative
4. Prietenii şi asociaţii dv. sînt:	experţi, consilieri, mediatori	medici, poeţi, esteticieni	inovatori, liber-cugetători	medici, umanişti, savanţi	misionari, psihologi, filozofi
5. Partenerul dv. ideal este: B	amic, camarad	terapeut	o nouă parteneră	asociat în caritate	spirit independent
F	sociabilă, comunicativă	capabilă să vă surprindă	idealistă	atentă la problemele dv. de sănătate	stimulativă psihologic şi intelectual
6. Slăbiciunile dv. se dezvăluie cînd:	sînteţi agasat de critică	viaţa e prea monotonă	nu vă puteţi exprima ideile şi opiniile	sînteţi într-un impas, vă lipseşte motivaţia	v-aţi pierdut credinţa sau speranţa
7. Factorii esenţiali de motivaţie sînt:	posibilitatea de a interveni în societate, participarea la grup	operele umanitare	o schimbare în obişnuit	o viziune clară a lucrurilor, libertatea de acţiune şi manevră	libertatea de alegere

(Continuare tabel)

	Albastru-clar	Albastru-închis	Mov	Violet	Maro
1. Vă vedeți ca și cum ați fi:	creativ, perceptiv, imaginativ, analitic	inteligent, voluntar, responsabil, independent	delicat, rezervat, sensibil, reconfortant	intuitiv, pasionat, spirit superior	onest, realist, solid
2. Vă simțiți bine atunci cînd:	vă imaginați, vă exprimați artistic	vă arătați independent și sigur de sine	vă încredeți în intuiția dv.	sînteți recunoscut de alții ca ființă sensibilă	sînteți încrezător în propria valoare
3. Vă echilibrați prin:	punerea în practică a cunoștințelor	conștientizarea responsabilității vizavi de alții	practica meditației și relaxării	o mare disponibilitate de a-i asculta pe alții	energia pe care v-o dă pămîntul
4. Prietenii și asociații dv. sînt:	artiști, desenatori, urbaniști, analiști	manageri, liber-profesioniști, educatori	artiști	teologi, filozofi	muncitori calificați, agricultori, oameni îndrăgostiți de natură
5. Partenerul dv. ideal este: B	artist sau creator	om de afaceri, cadru superior	ființă sensibilă	partener spiritual	ființă "solidă", de încredere
5. Partenerul dv. ideal este: F	artist sau creator	om de afaceri, cadru superior	intuitivă, împărtășind idealurile dv.	sensibilă, nobilă	capabilă să vă ajute
6. Slăbiciunile dv. se dezvăluie cînd:	sînteți la capăt, vă lipsesc destinderea și distracțiile	sînteți la capăt, vă lipsesc destinderea și distracțiile	credeți că alții sînt insensibili la emoțiile dv.	credeți că alții vă impun convingeri, reguli, religie, principii	sînteți angoasat, culpabil
7. Factorii esențiali de motivație sînt:	proiectele artistice și științifice, problemele de rezolvat	cunoașterea, responsabilitatea vizavi de sine	încrederea în reacțiile intuitive	marea încredere, conștientizarea noilor valori spirituale	securitatea, încrederea în propria valoare

(Continuare tabel)

	Negru	Alb	Gri	Argintiu	Auriu
1. Vă vedeți ca și cum ați fi:	disciplinat, puternic, independent	egoist, solitar	pasiv, deprimat	cavaleresc, romantic	idealist, nobil, cu înalte valori morale
2. Vă simțiți bine atunci cînd:	sînteți independent, vă atingeți scopurile	aveți idei originale	vreți să uitați grijile	căutați adevărul, sînteți onest	urmăriți un ideal înalt
3. Vă echilibrați prin:	disciplină	mod de viață simplificat	destindere, proiecte de vacanță	conștiința propriei valori	satisfacția de a obține succesul
4. Prietenii și asociații dv. sînt:	administratori, dictatori	egoiști	pacifiști	militanți, avocați, justițiari	precursori, oameni ai finanțelor
5. Partenerul dv. ideal este: B	fără parteneră	egoist , solitar	ființă conciliantă	"cavaler în armură"	miliardar, bancher
5. Partenerul dv. ideal este: F	fără partener	iubitoare a singurătății	romantică, demnă de încredere	nu pune întrebări, supusă	autonomă, sigură de ea
6. Slăbiciunile dv. se dezvăluie cînd:	sînteți descurajat, abătut, vă subestimați	sînteți singur, detașat de tot	vă simțiți respins, frică de eșec, lipsă de încredere în sine	sînteți dezonorat că nu v-ați ținut promisiunile	aveți impresia că n-ați reușit social și financiar
7. Factorii esențiali de motivație sînt:	independența, autonomia, poziția autoritară	ideile noi, modul de viață mai simplu	destinderea, eliberarea de grijile cotidiene	afirmarea propriei valori, onestitatea, încrederea în prieteni	idealurile înalte, dorința de a reuși, obiectivele ambițioase

(O.C.)